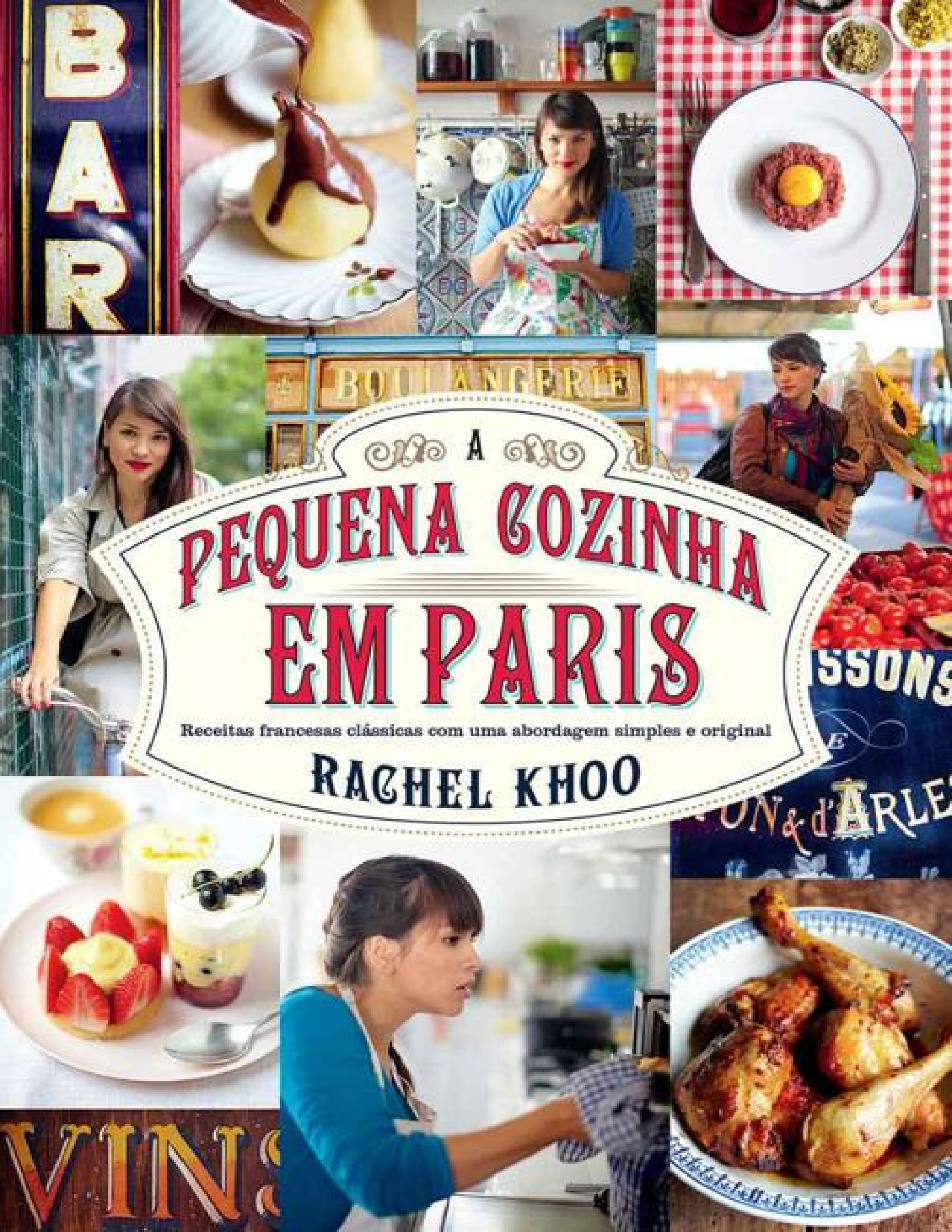
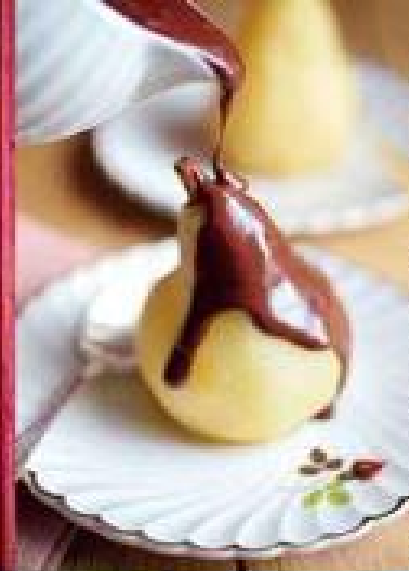




BAR



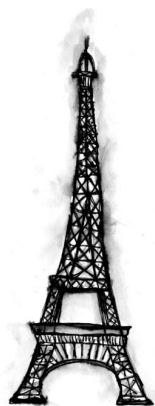
VIN





A pequena cozinha em Paris

Receitas francesas clássicas com uma
abordagem simples e original



Rachel Khoo

Com fotografias de David Loftus
e ilustrações de Rachel Khoo

Tradução de Adalgisa Campos da Silva



Copyright © Rachel Khoo, 2012

Copyright das fotografias © David Loftus, 2012

Copyright das ilustrações © Rachel Khoo, 2012

Publicado originalmente na Grã-Bretanha em inglês por Penguin Books Ltd

Prop styling de Elodie Rambaud

TÍTULO ORIGINAL

The Little Paris Kitchen: Classic French recipes with a fresh and simple approach

PREPARAÇÃO

Flora Pinheiro

REVISÃO

Anna Beatriz Seilhe

Milena Vargas

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Julio Moreira

REVISÃO DE EPUB

Juliana Latini

GERAÇÃO DE EPUB

Intrínseca

E-ISBN

978-85-8057-545-3

Edição digital: 2014

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400
www.intrinseca.com.br





Capa

Folha de rosto

Créditos

Mídias sociais

Sumário

Introdução

A cozinha de todo dia

Salade de figues et foies de volailles

Lentilles du Puy avec un fromage de chèvre,
betteraves et une vinaigrette d'aneth

Salade tiède de pommes de terre et pommes avec des
miettes de boudin noir

Salade d'hiver avec une mousse au fromage de chèvre

Poireaux vinaigrette avec oeuf poché et jambon de Bayonne

Oeufs en meurette

Oeufs en cocotte

Omelette soufflée et piperade

Soupe au pistou

Gratin dauphinois

Nids de tartiflette

Gratin de chou-fleur avec une chapelure aux noisettes

Gratin de macaronis au fromage

Ratatouille

Lapin croustillant à la moutarde de Meaux

Moules marinières

Gratin au poisson fumé

Truite en papillote avec fenouil, citron et crème

fraîche

Tartare de maquereau avec un condiment rhubarbe et
concombre

Steak tartare

Bouillon de poulet avec des quenelles de volailles

Navarin d'agneau printanier

Hachis parmentier tricolore

Boulettes de viande avec une sauce piquante et des
pâtes d'Alsace

Saucisse et purée de pomme de terre avec une sauce
diable

O lanche

Croque-madame muffins

Crêpes et galettes

Tartines sucrées et salées

Chouquettes

Gougères

Madeleines à la crème au citron

Quatre-quarts aux agrumes

Briochettes au dulce de leche

Pain perdu avec compote de cerises et basilic

Fromage frais

Piqueniques de verão

Quiche lorraine

Pissaladière

Tarte flambée

Cake au saucisson sec avec pistaches et prunes

Salade de carottes râpées et rémoulade de céleri-rave
et pommes

Pain brié

Clafoutis — versions sucrée et salée

Fougasse aux romarin, lavande et fromage de chèvre

Crème vichyssoise au chou-fleur glacé

Cervelles de canut

Aperitivos

Pâté de foie de lapin

Terrine forestière

Rillettes au porc

Rouleaux de salade niçoise

Palmiers et sacristains salés

Truffes de foie gras

Les huîtres

Le grand aïoli avec des crudités

Financiers en apéritif

Bâtonnets de pastis

Jantar com amigos e familiares

Galette aux pommes de terre et poires avec roquefort

Asperges à la parisienne

Endives au jambon

Soufflé au fromage

Quenelles lyonnaises au four

Blanc-manger aux crevettes et asperges

Sabayon aux Saint-Jacques

Crème brûlée aux oignons

Choucroute garnie

Bouillon de cassoulet avec des boulettes de canard et
saucisse de Toulouse

Bouillabaisse

Poisson meunière

Brochettes au coq au vin

Poulet au citron et lavande

Poulet aux champignons avec une sauce au vin blanc

Blanquette de veau

Boeuf bourguignon avec des quenelles de baguettes

Mini chevreuil en croûte

Pot-au-feu de joue de boeuf

Fajitas de pot-au-feu

Steak et frites de légumes racines

Canard à l'Orangina

Magret de canard avec salade d'endives et
framboises

Gulodices doces

Café gourmand

Les soufflés

Mousse aux éclats de chocolat

Millefeuille aux pommes

Pommes rôties au four avec une sauce béchamel
sucrée et épicée

Crème brûlée

Crème caramel

Îles flottantes

Mont blanc

Vacherin “hotdog” avec rhubarbe au romarin

Tartelettes aux framboises et amandes

Tarte Tatin

Moelleux au chocolat

Moelleux au chocolat coeur fondant caramel salé

Sabayon de champagne avec fraises gariguettes et
tomates cerises

Poires Belle Hélène

Fontainebleau avec un coulis de carotte et cannelle

Riz rouge au lait d’amande

Tartelettes au pamplemousse et poivre meringuées

Sélection de fromage avec une confiture de tomates
cerises et vanille

Compotée de tomates cerises et vanille

Os fundamentos

Les fonds/Os caldos

Sauces/Molhos

Crème pâtissière

Notas da cozinheira

Meu caderninho de endereços em Paris

Agradecimentos

Sobre a autora

Livros relacionados

Introdução

Há cinco anos, tomei a decisão de correr atrás do meu doce sonho de estudar *pâtisserie* na Le Cordon Bleu. Então fiz as malas e me despedi de Londres. Após uma curta viagem de trem pelo canal, chegou a hora de dizer “*Bonjour, Paris*”.

Assim começou minha aventura comestível parisiense. As padarias me tentavam com o perfume de baguetes e croissants fresquinhos. O queijeiro me atraía com seu brie no ponto certo, escorrendo, exposto naquela vitrine convenientemente localizada ao lado de uma lojinha de vinhos. Seu dono, que apelidei de “o fascista do vinho”, me fazia mil e uma perguntas a fim de descobrir o vinho perfeito para combinar com os meus jantares.

As feiras livres transbordavam com a fartura da estação, frutas e hortaliças em todas as suas cores exuberantes, e os feirantes gritavam “*Mademoiselle, goûtez le melon. C’est délicieux!*” (Moça, prove o melão. Está uma delícia!). Aquilo era extremamente

diferente das feiras de Londres e dos bordões típicos dos comerciantes de “Uma libra de banana a uma libra!”. Eu absorvia a atmosfera francesa nos pequenos cafés e bistrôs, com o povo local bebericando suas taças de vinho, e observava o movimento.

Mas descobrir “*la vie parisienne*” não era só comê-la. Eu tinha muito trabalho pela frente. Durante meu primeiro verão em Paris, vesti um dólmã branco de chef e me matriculei na Le Cordon Bleu, a famosa escola de culinária, para um curso de *pâtisserie*. Precisei dar adeus ao meu estilo no verão — o dólmã branco de chef não favorece muito o corpo feminino. Nem mesmo Kate Moss ficaria bem naquilo! Passei a dizer “*Oui, chef*” nos três meses seguintes, enquanto aprendia a fazer clássicos franceses como croissants e *crème brûlée*. Duzentos ovos e vinte quilos de manteiga, açúcar e farinha depois, eu me formei na Le Cordon Bleu. Ainda não totalmente pronta para desistir de meu doce sonho de morar em Paris, comecei a trabalhar numa pequena livraria e loja de artigos de culinária, La Cocotte, onde eu preparava

deliciosas iguarias para o *salon de thé* e fazia o bufê dos lançamentos de livros. O trabalho como confeitadeira me levou à minha vocação atual na área da comida criativa, em que desenvolvo ideias culinárias para eventos, livros de culinária, oficinas e tudo mais relacionado à comida. Todos os testes são realizados na cozinha minúscula do meu apartamento, só com um miniforno e um fogão de duas bocas.

De alguma maneira, o resto do mundo esqueceu como a culinária francesa pode ser “*délicieuse*”. As principais notícias sobre comida foram dominadas pelo movimento molecular do El Bulli na Espanha, pelas excentricidades alimentícias inglesas de Heston Blumenthal ou, mais recentemente, pela badalada tendência escandinava de cultivar e coletar ingredientes locais lançada pelo Noma. Renunciaram à cozinha francesa e a estereotiparam com a imagem retrógrada de um chef antiquado trabalhando em cima de um prato complicadíssimo, finalizado com quilos de manteiga.

“*Mais non!*”, eu afirmo. Os sabores e as técnicas

franceses não precisam estar fora do alcance da nossa culinária do dia a dia. Morando em Paris, como e cozinheiro de tudo, de refeições cotidianas simples até grandiosos jantares da alta gastronomia. E só porque eles usam palavras chiques como “*jus*” ou “*blanchir*” não quer dizer que você precise ter uma cozinha estrelada no Guia Michelin para preparar um prato francês maravilhoso. Eu, por exemplo, certamente não tenho e ainda assim consigo fazer de tudo, desde banquetes para seis pessoas e chás da tarde para oito mulheres até jantares românticos de três pratos para dois.

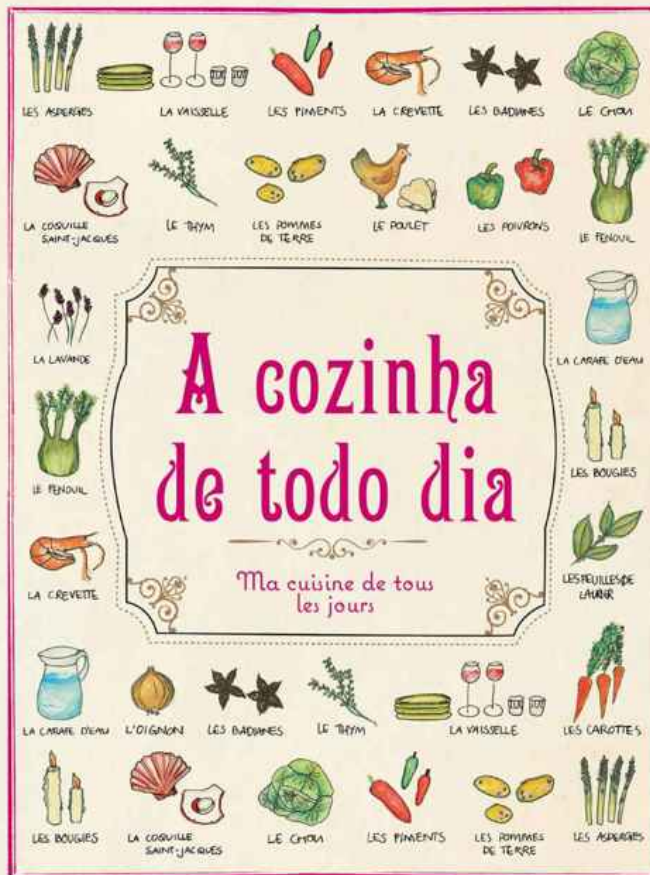
Meu livro inclui todos os pratos franceses mais conhecidos, como *boeuf bourguignon* e *coq au vin*, mas não é mais uma simples coletânea de clássicos. É a história de como eu descobri estas receitas, fosse realizando um piquenique à beira do Sena numa noite abafada de verão, fosse jantando com amigos ou fazendo experiências em casa. Acrescentei o meu toque criativo em alguns casos e fiz deste livro uma versão renovada e simples dos clássicos franceses, perfeita para dividir com os amigos e a família.

Bienvenue dans ma petite cuisine à Paris!

Rachel







Há muito a ser dito sobre os hábitos alimentares dos franceses no dia a dia. A simplicidade, o *savoir-faire* e o conhecimento dos ingredientes são fundamentais. Em geral, uma xícara fumegante de *café au lait* com um croissant doce e reconfortante compõem o café da manhã, que as pessoas compram a caminho do trabalho. Os jantares com a família e os amigos são eventos importantes, e os pratos para essas ocasiões têm um capítulo próprio (veja aqui), o que nos deixa com o almoço. Quis chamar este capítulo de “A cozinha de todo dia”, pois ele apresenta receitas simples que costumam ser servidas no almoço ou no jantar do dia a dia.

“*L’heure de déjeuner*” — a hora do almoço do francês —, segundo o estereótipo, consiste em vários pratos, umas duas garrafas de vinho, e dura metade da tarde. Infelizmente, os dias de almoços tranquilos durante a semana são coisa do passado, pois nem os franceses são imunes à cultura do trabalho. “*Le sandwich*”, portanto, está se tornando o padrão para o almoço dos dias úteis, embora eles saibam muito bem fazer um excelente “*jambon-beurre*”, também

chamado de “*parisienne*” — uma baguete crocante fartamente untada de manteiga bem cremosa com uma succulenta fatia de presunto. Nada de mais, mas ainda ganha de longe de um sanduíche empapado.

Quando a vida permite um almoço mais demorado, uma visita ao bistrô local ou ao café da vizinhança é de praxe. Os restaurantes locais sabem o que sua clientela deseja: comida para acalmar os nervos após uma manhã estressante no escritório. *Moules marinières*, *steak tartare*, *gratin dauphinois*, *saucisse et purée de pomme de terre avec une sauce diable* (linguiças com purê de batatas e molho diabo), *oeufs en cocotte* (ovos na tigelinha). Não teremos comida luxuosa e complicada aqui.

Enquanto eu escrevia este livro, decidi testar algumas das receitas com o público abrindo o meu restaurante “clandestino” para apenas duas pessoas, já que o meu apartamento é minúsculo. Gente do mundo inteiro (incluindo os franceses) fez reservas e veio almoçar. Logo ficou claro que, fosse qual fosse a nacionalidade, o que as pessoas mais apreciavam era o fato de ser uma

comida simples e caseira, não uma gastronomia estrelada no Michelin. Comida que qualquer Pierre, Paul ou Jacques pode fazer em casa.

Portanto, arregace as mangas e mergulhe de cabeça numa pequena cozinha ou, como dizem em francês, “*mettez la main à la pâte*” (“bote a mão na massa”) e a recompensa será uma refeição do dia a dia que vale a pena saborear com calma.



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA OU 2 COMO PRATO PRINCIPAL

Salade de figues et foies de volailles

Salada de figo e fígado de frango

Sempre que aparecem figos no mercado que frequento (na França encontramos os melhores de julho a setembro), não consigo deixar de comprá-los. Doces, viscosos e suculentos, muitas vezes eles nem chegam a entrar na minha cozinha — em geral, como todos pelo caminho —, mas, se sobrar algum, são deliciosos para incrementar uma salada.

A doçura dos figos combina especialmente com queijo e também com fígado de frango. Nunca fui muito fã de fígado quando criança, mas ele me conquistou desde que vim morar na França, ainda mais porque não demora nadinha para cozinhar. Fast-food *à la française*!

- 1 colher de sopa de manteiga • 1 cebola roxa em rodela finas • 1 ramo de tomilho • 200g de fígados de frango limpos (se forem grandes, corte-os ao meio) • sal e pimenta-do-reino a gosto 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto • 100g de mix de folhas para salada • 4 figos cortados em quatro
- azeite de oliva extravirgem para regar

Derreta a manteiga numa frigideira antiaderente grande e acrescente a cebola e o tomilho. Refogue em fogo médio por 6-8 minutos ou até a cebola ficar macia e ligeiramente caramelizada.

Tempere os fígados com o sal e a pimenta. Ponha a frigideira em fogo alto antes de acrescentar os fígados e frite-os por cerca de 1-2 minutos de cada lado ou até que estejam dourados por fora, mas ainda rosados no centro. Por fim, adicione o vinagre, deixando que evapore por 30 segundos.

Enquanto os fígados estão cozinhando, disponha o mix de folhas com os figos num prato.

Coloque o refogado dos fígados com a cebola (descartando o tomilho) sobre as folhas e finalize com um fio de azeite e uma pitada de sal.

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de cozimento:
15 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA OU 2 COMO PRATO PRINCIPAL

Lentilles du Puy avec un fromage de chèvre, betteraves et une vinaigrette d'aneth

Salada de lentilhas du Puy com queijo de cabra, beterraba e vinagrete de aneto

As *lentilles du Puy* são cultivadas na região vulcânica e ensolarada de Auvergne. O clima quente e o solo rico em minerais lhes dão um sabor e uma textura únicos, e elas são conhecidas na França como caviar de pobre. Com menos amido que as lentilhas verdes comuns, elas se desmancham menos. Tradicionalmente, são cozidas em água, depois refogadas com cebola e *lardons* bem picados. Gosto de improvisar com o que tenho na geladeira, e elas vão bem com quase tudo.

• 200g de lentilhas du Puy • 1 folha de louro • 1 ramo de tomilho • sal e pimenta-do-reino a gosto • 1 beterraba cozida descascada • 1 punhado de folhas *baby* para salada (opcional) • 200g de queijo de cabra macio e fresco* • azeite de oliva extravirgem para salpicar

Para o vinagrete de aneto • ½ maço de aneto • 2 colheres de sopa de óleo de girassol • 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco • ½ colher de chá de sal • 1 pitada de açúcar

Lave as lentilhas em água fria corrente e depois as coloque numa panela grande com o louro, o tomilho e uma generosa pitada de sal. Cubra-as com pelo menos o dobro de seu volume de água fervente e cozinhe por 15 minutos ou até estarem macias.

Enquanto isso, faça o *vinagrete* batendo o aneto (incluindo os talos) num liquidificador ou processador com todos os outros ingredientes. Prove e acrescente mais sal se desejar.

Use um fatiador ou uma faca afiada para cortar a beterraba em lâminas bem finas.

Escorra as lentilhas e descarte o louro e o tomilho.

Para montar, divida as lentilhas em pratos individuais (ou use um prato grande de serviço) e espalhe sobre elas as folhas (se preferir). Coloque por cima as lâminas de beterraba, esmigalhe o queijo e intercale porções dele entre as beterrabas. Salpique com o vinagrete e um pouco de azeite e finalize com uma pitada de sal e pimenta moída na hora.

** Se preferir um queijo de sabor mais forte, experimente o feta ou um queijo de cabra curado.*

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
15-20 minutos







RENDE 2 PORÇÕES COMO ENTRADA OU 1 COMO PRATO PRINCIPAL

Salade tiède de pommes de terre et pommes avec des miettes de boudin noir

Salada quente de batata e maçã com morcela desmanchada

Antes de me mudar para a França, a ideia de provar *boudin noir* (morcela) me revirava o estômago, mas devo confessar que agora adoro comer uma ou duas fatias.

Se você nunca experimentou *boudin noir* e tem aflição de comer uma morcela inteira, então este prato é uma ótima forma de experimentá-la, pois só leva um pouco de morcela para decorar.

Na França, o *boudin noir* costuma vir acompanhado de batatas e maçãs cozidas, o que o torna a comida perfeita para dias frios. Esta receita vem incrementada com hortelã para dar um frescor.

• 1 colher de chá de azeite de oliva • 250g de batata cerosa (p.ex. ágata e monalisa) em cubinhos • sal e pimenta-do-reino a gosto • 1 maçã verde • 1 colher de sopa de água • 1 colher de chá de açúcar • 1 punhado de folhas de hortelã • 125g de *boudin noir* ou morcela

Leve ao fogo médio uma panela com azeite. Quando estiver quente, acrescente as batatas em cubos e salteie-as por 10 minutos ou até estarem macias e bem douradas. Agite a panela de vez em quando e tempere as batatas com o sal e a pimenta.

Enquanto isso, descasque e corte em cubinhos $\frac{3}{4}$ da maçã (reserve o restante). Cozinhe-os no micro-ondas com a água e o açúcar num recipiente tampado por 1-2 minutos ou até ficarem macios. (Ou leve-os ao fogo por 5 minutos numa panela pequena tampada.)

Com as costas da colher, amasse a maçã cozida até virar purê e tampe-o para mantê-lo quente.

Corte a hortelã bem fininho e pique o restante da maçã em cubos (deixando

a casca).

Transfira as batatas para uma tigela e tampe-as. Volte a panela para o fogo médio. Retire a pele da morcela e despedace a carne na panela. Salteie por 2-3 minutos, revolvendo os pedaços para que dourem por igual.

Para montar, espalhe uma colherada do purê em cada prato. Salpique um pouco da hortelã. Disponha as batatas, a morcela e os cubos de maçã. Por fim, salpique mais hortelã. Sirva imediatamente.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
20 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA OU 2 COMO PRATO PRINCIPAL

Salade d'hiver avec une mousse au fromage de chèvre

Salada de inverno com musse de queijo de cabra

O Paris des Chefs, conferência que atrai muitos talentos culinários internacionais, é inspirador. Na edição de 2011, conheci o chef estoniano Peeter Pihel (do Neh, em Tallinn, e do Pädaste Manor, na ilha Muhu) e provei um de seus pratos — raízes assadas com musse de queijo de cabra. Isso me inspirou a tentar algo semelhante com hortaliças do mercado que frequento em Paris.

Esta receita pode ser adaptada para qualquer estação, e no verão você pode usar pimentões, pepinos e tomates para fazer uma versão crua crocante.

- 4 cenouras grosseiramente picadas • 2 maçãs vermelhas pequenas sem o miolo, cortadas em quatro • 2 pastinacas grosseiramente picadas • 2 colheres de óleo de girassol • sal a gosto • 100g de *lardons* ou bacon defumado (opcional) • 1 beterraba cozida sem a pele, cortada em lâminas bem finas • 2 punhados de folhas para salada

Para a musse • 200g de queijo *selles-sur-cher** • 8 colheres de sopa de leite • 250g de creme de leite fresco

Para o vinagrete • 4 colheres de sopa de óleo de girassol ou óleo vegetal • 2 colheres de sopa de vinagre de maçã • sal a gosto

Preaqueça o forno a 200°C. Ponha as cenouras, maçãs e pastinacas num tabuleiro grande. Acrescente o óleo e tempere com sal. Asse por 45 minutos ou até que estejam macias e douradas.

Enquanto isso, faça a musse. Misture o queijo com o leite até ficar homogêneo. Bata o creme de leite até formar picos firmes. Acrescente $\frac{1}{4}$ do creme batido ao queijo e misture, depois incorpore o restante do creme. Transfira a musse para um saco de confeitar com bico simples de 1cm e reserve na geladeira (pode ser conservada por dois dias).

Prepare o vinagrete misturando o óleo, o vinagre e o sal a gosto.

Enquanto as hortaliças assam, salteie os *lardons* (se for usá-los) em fogo alto até ficarem crocantes.

Para montar, modele gotas da musse ao acaso num prato e disponha os legumes, as maçãs e as folhas. Espalhe os *lardons* (se preferir) por cima e, por fim, salpique com *vinagrete*.

* *O selles-sur-cher combina muito com essa receita por ser um queijo de cabra coberto de cinzas comestíveis, que conferem um sabor defumado sutil. Mas qualquer outro queijo de cabra macio também funciona.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
45 minutos







RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA OU 2 COMO ALMOÇO LEVE

Poireaux vinaigrette avec oeuf poché et jambon de Bayonne

Alho-poró ao vinagrete com ovo *poché* e presunto de Bayonne

Os italianos têm o presunto de Parma e os espanhóis, o Serrano. Já os franceses têm o *jambon de Bayonne*, que leva o nome de uma cidade na França. Esse presunto é curado ao ar durante meses e passa por massagens com sal, gordura e especiarias para fazer uma carne delicada, adocicada e úmida. Ele fica ótimo com o clássico *poireaux vinaigrette*, que quase não se vê mais. Os alhos-porós costumam ser cozidos na água ou no vapor, mas gosto de fazê-los na bistequeira, que realça sua doçura.

• 8 alhos-porós frescos • 3 colheres de sopa de azeite de oliva • 1 ovo por pessoa • 4 fatias de presunto de Bayonne* • algumas gotas de vinagre

Para o vinagrete • 6 colheres de sopa de óleo de girassol • 3 colheres de sopa de vinagre de vinho branco • 2 colheres de chá de mostarda granulada • 1 pitada de açúcar • sal a gosto

Corte as raízes e retire as partes verdes e as folhas externas dos alhos-porós. Corte-os ao meio no sentido do comprimento e deixe-os de molho em água fria por 10 minutos. Em seguida, enxágue-os para retirar quaisquer partículas de terra que possam estar entre as folhas.

Aqueça uma bistequeira até fumegar. Pincele o lado cortado dos alhos-porós com o azeite, coloque-os com esse lado para baixo na bistequeira e grelhe por 5 minutos ou até surgirem as marcas de grelha. Pincele o outro lado e grelhe por mais 5 minutos.

Enquanto isso, leve ao fogo uma panela grande com água até levantar fervura. Quebre um ovo num ramequin ou numa xícara e acrescente uma gota de vinagre. Mexa vigorosamente a água fervente antes de deixar o ovo deslizar para dentro da panela. Repita o processo com os outros ovos e

escalfe-os por 3-4 minutos até as gemas estarem firmes, mas ainda líquidas.

Misture os ingredientes do *vinagrete*, acrescentando sal a gosto.

Para montar, divida os alhos-porós nos pratos e salpique com *vinagrete*.**
Rasgue o presunto e arrume as tiras por cima. Coloque sobre cada porção um ovo e uma pitada de sal.

* *Pode ser substituído por presunto Serrano ou de Parma.*

** *Os alhos-porós ao vinagrete são servidos como acompanhamento quente, ou frios no dia seguinte.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
30 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA

Oeufs en meurette

Ovos *pochés* com molho de vinho tinto

Esta é uma forma bem elegante de servir um humilde ovo *poché* como um *brunch* generoso ou uma entrada para o almoço. Tanto o molho como os ovos podem ser preparados de véspera.

• 4 ovos frescos*

*Para o molho de vinho tinto*** • 1 cebola bem picada • 1 talo de aipo bem picado • 1 cenoura bem picada • 30g de *lardons* ou cubos de bacon defumado • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 500ml de caldo de vitela ou de carne morno • 1 colher de sopa de massa de tomate • 175ml de vinho tinto • 1 *bouquet garni* (tomilho, louro, talos de salsa, grãos de pimenta-do-reino)

Para fazer o molho, refogue as hortaliças e os *lardons* em fogo médio até dourar. Retire-os da panela com uma escumadeira e acrescente a manteiga. Derreta-a em fogo médio, adicione a farinha e mexa sem parar até que fique quase com cor de Coca-Cola. Abaixar o fogo e incorpore aos poucos o caldo morno, mexendo vigorosamente. Adicione a massa de tomate e o vinho e mexa até a massa se dissolver. Volte as hortaliças e os *lardons* refogados para a panela, acrescente o *bouquet garni* e cozinhe devagar em fogo brando por 15 minutos, sem ferver. Passe o molho na peneira, transferindo-o para uma panela limpa. Aqueça-o em fogo brando após provar o tempero.

Enquanto isso, ferva água numa frigideira larga com 8cm de profundidade. Quebre cada ovo dentro de um ramequin ou xícara e acrescente uma gota de vinagre. Mexa vigorosamente a água antes de pôr um ovo de cada vez. Abaixar o fogo para o mínimo e cozinhe, sem ferver, por 3-4 minutos ou até as gemas estarem firmes, mas ainda um pouco líquidas.

Retire os ovos da água com uma escumadeira e sirva-os sobre torradas quentes, com uma quantidade generosa de molho *por cima e ao redor*.***

- * O segredo para fazer bem um ovo poché é usar ovos fresquíssimos. As claras dos ovos velhos rasgam e desmancham, enquanto as dos frescos não se desfazem.*
- ** Para um molho apimentado, acrescente 10 grãos de pimenta-do-reino preta quebrados.*
- *** Para fazer com antecedência, ponha os ovos pochés numa bacia com água gelada, o molho num recipiente hermético e guarde-os na geladeira. Antes de servir, aqueça o molho e, com uma escumadeira, coloque os ovos em água quase fervente para aquecê-los. Retire-os após 30 segundos.*

**Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
30 minutos**



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA

Oeufs en cocotte

Ovos na tigelinha

Dois ingredientes principais — ovos e *crème fraîche* — são tudo de que você precisa para este prato extremamente simples e ainda assim muito saboroso. É possível deixá-lo mais sofisticado com um fio de azeite de trufas para finalizar, se desejar, ou algumas lâminas de trufa de verdade.

Costumo dar uma olhada na minha geladeira e pôr o que eu achar adequado (praticamente tudo que for apetitoso). Sirva com bastante pão crocante ou, para uma opção sem glúten, experimente aspargos cozidos no vapor, cenoura crua, palitos de pimentão ou pepino.

Tradicionalmente, os *oeufs en cocotte* são feitos em ramequins, mas eu preparo os meus em xícaras de chá para dar um leve toque britânico a este prato francês clássico.

- 150g de *crème fraîche** • sal e pimenta-do-reino a gosto • 1 pitada de noz-moscada • 1 punhado de aneto picado** • 4 ovos

Para a decoração opcional • ovas de peixe-lapa • raminhos de aneto

Preaqueça o forno a 180°C. Tempere a *crème fraîche* com o sal, a pimenta-do-reino e uma pitada de noz-moscada. Coloque uma boa colherada de *crème fraîche* no fundo de um ramequin e acrescente um pouco de aneto. Quebre um ovo por cima, adicione outra colher de *crème fraîche* e tempere com uma pitada de sal, uma de pimenta-do-reino e uma de noz-moscada. Repita o procedimento com mais 3 ramequins.

Coloque-os em banho-maria num tabuleiro com água morna na altura da metade dos ramequins. Leve-os ao forno por 15 minutos ou até as gemas estarem ao seu gosto.

Se preferir, finalize cada porção com uma colher de chá de ova de peixe-lapa e um ou dois raminhos de aneto.

Algumas alternativas:

- * A crème fraîche pode ser substituída por molho bechamel ou molho mornay *(veja aqui)*. Se quiser, acrescente cogumelos picados, presunto, salmão defumado ou tomates-cereja depois da crème fraîche, ou uma colherada de piperade *(veja aqui)*.
- ** Tente substituir o aneto por salsa, manjeriço ou coentro, ou dê uma apimentada com um pouquinho de tabasco ou molho chili.

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de cozimento:
15 minutos



RENDE 2 PORÇÕES COMO ENTRADA OU 1 COMO ALMOÇO LEVE

Omelette soufflée et piperade

Omelete suflê com relish basco de pimentão

A região basca, nos Pirineus Ocidentais, possui uma identidade cultural forte que se reflete em sua comida. Na *piperade*, as cores dos tomates, do pimentão verde e da cebola representam o vermelho, o verde e o branco da bandeira basca.

Tradicionalmente, a *piperade* é feita apenas com ovos mexidos acrescentados ao prato, mas gosto de ir um pouco mais longe e servi-lo como um omelete suflê fofinho.

Para a piperade • 2 colheres de sopa de azeite de oliva • 1 dente de alho esmagado até virar pasta • 1 cebola em rodelas finas • 1 ramo de tomilho • 1 pimentão verde sem sementes, em rodelas finas • ½ colher de chá de pimenta de Espelette* ou 1 pitada de chili em pó • 2 tomates grosseiramente picados • 1 pitada de açúcar • sal a gosto

Para o omelete suflê • 4 ovos separados • 1 pitada de sal • 1 colher de sopa de manteiga

Para fazer a *piperade*,** leve ao fogo médio uma frigideira antiaderente grande e nela coloque o azeite, o alho, a cebola e o tomilho. Quando a cebola começar a amolecer, acrescente o pimentão, a pimenta de Espelette e os tomates. Tampe e cozinhe por 10 minutos ou até o pimentão ficar macio.

Enquanto isso, preaqueça o forno a 180°C e prepare o omelete suflê. Numa tigela, bata as claras em neve com uma pitada de sal. Numa tigela grande, bata as gemas por 1 minuto. Incorpore metade das claras às gemas, homogeneizando bem a mistura, depois adicione o restante das claras.

Leve ao fogo médio uma frigideira antiaderente grande (que possa ir ao forno). Derreta a manteiga até que comece a chiar, acrescente os ovos e, com a ajuda de uma espátula de silicone, espalhe-os para que cubram o

fundo da frigideira. Cozinhe por 3-4 minutos e leve ao forno por 4 minutos.

Para servir, solte o omelete do fundo da frigideira com a espátula. Coloque um prato grande por cima e vire a frigideira sobre ele para o omelete cair no prato. Retire o tomilho da *piperade*, acrescente o açúcar e prove. Espalhe a *piperade* por cima do omelete e sirva imediatamente.

* *A pimenta de Espelette é cultivada no País Basco, por isso é tão usada na culinária da região. Não se deixe enganar por seu vermelho alaranjado forte — ela é um pouquinho menos ardida que o chili (mas é mais forte do que a pimenta comum).*

** *A piperade pode ser feita com até 3 dias de antecedência, guardada na geladeira e aquecida na hora para guarnecer o omelete. É também servida fria com pão crocante ou uma colherada de crème fraîche.*

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de cozimento:
20 minutos



RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Soupe au pistou

Sopa ao pesto

Sopas não são só para as noites de inverno. Também são excelentes para os dias quentes de verão. Repleta de legumes de verão, a *soupe au pistou*, da Provença, é servida com um molho — o *pistou*. Ele é parente distante do *pesto* italiano, mas não leva pinhões nem parmesão (a palavra vem do dialeto provençal e significa “socado”). Se você não tiver um pilão, bata no liquidificador. Quem sabe a versão moderna não deveria se chamar *soupe au batou*?

• 3 colheres de sopa de azeite de oliva • 2 cebolas em cubos • 4 dentes de alho esmagados até virarem pasta • 1 ramo de tomilho • 2 folhas de louro • 4 colheres de sopa de massa de tomate • 2 cenouras em cubos • 2 abobrinhas em cubos • 200g de vagens cortadas em quatro • 400g de feijão-branco em lata escorrido e enxaguado • 2 litros de água fervente • 1 colher de sopa de sal • 1 pitada de açúcar • pimenta-do-reino a gosto • 100g de massa seca (uma variedade pequena como conchinha) • 200g de ervilhas frescas ou congeladas

Para um pistou clássico • 1 maço de manjerição • 3 dentes de alho • 3-4 colheres de sopa de um bom azeite de oliva extravirgem

Para um pistou vietnamita • 1 maço de manjerição-canela • 1 talo de capim-limão picado grosseiramente • ½ pimenta dedo-de-moça sem semente • 5 colheres de sopa de óleo de girassol

Para fazer o *pistou*, basta socar os ingredientes até obter um creme liso (ou bater no liquidificador).

Para a sopa, aqueça o azeite numa panela grande. Acrescente a cebola e o alho e cozinhe em fogo brando, mexendo às vezes, até que fiquem macios e transparentes. Adicione o tomilho, o louro, a massa de tomate, as cenouras e

as abobrinhas e cozinhe por 15-20 minutos ou até estarem *al dente* (tenras mas com uma leve resistência). Junte a vagem, o feijão e a água e, quando ferver, acrescente a massa e as ervilhas. Cozinhe por 10 minutos ou até a massa ficar *al dente*. Retire o tomilho e o louro e adicione o sal, o açúcar e a pimenta a gosto. Sirva imediatamente, com uma colher do *pistou*.

Pourquoi um pistou vietnamita?

Este *pistou* picante é uma homenagem ao Le Grain du Riz, um dos meus restaurantes vietnamitas preferidos em Paris (se é que podemos chamá-lo de restaurante — só tem 12 lugares). Quando o Vietnã era colônia francesa, os vietnamitas adotaram a baguete, e um de seus petiscos populares é o *bánh mi*, uma baguete recheada com maionese, pickles de legumes variados e carne grelhada. Agora parece que a situação se inverteu, e a comunidade vietnamita na França está influenciando a culinária francesa com *cantines* baratas e alegres que surgem a cada dia.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
35-40 minutos



RENDE 6 PORÇÕES COMO ACOMPANHAMENTO

Gratin dauphinois

Batatas gratinadas

Lavar ou não lavar as batatas, eis a questão que surge em muitas receitas de *gratin dauphinois*. Tudo depende das batatas usadas, se são cerosas ou farinhentas. As farinhentas liberam o amido no creme e dão liga ao gratinado, mas eu prefiro as cerosas, pois conservam melhor a forma (não sou fã de papa gratinada). Gosto do meu gratinado com uma casquinha nas beiradas, mas você sempre pode fazer suas próprias experiências com batatas. Só para fins de pesquisa, claro, não pelo fato de serem uma delícia...

- 1kg de batatas cerosas (p.ex. ágata ou monalisa) • 300ml de leite • 300g de creme de leite fresco • 1 pitada de noz-moscada • 1 colher de chá de mostarda de Dijon • 1 colher de chá de sal • 1 dente de alho • 1 colher de sopa bem cheia de manteiga amolecida • salsa ou aneto picadinhos (opcional)

Descasque as batatas e corte-as em rodela de 3mm de espessura. Coloque-as numa panela com o leite, o creme, a noz-moscada, a mostarda e o sal e cozinhe em fogo brando por 10 minutos.

Enquanto isso, preaqueça o forno a 200°C. Corte o dente de alho ao meio e esfregue as duas metades em todo o interior de um tabuleiro. Depois, unte-o com a manteiga.

Ponha a mistura de batatas com creme no tabuleiro, distribuindo-a uniformemente. Leve ao forno por 35-40 minutos ou até a mistura estar dourada e borbulhando. Sirva quente, salpicando por cima um pouco de salsa ou aneto picados se quiser, acompanhado de uma salada verde simples.

Para um almoço ou jantar leve para 4-6 pessoas

Acrescente 200g de salmão defumado picado, raspas de limão-siciliano e

um punhado de aneto picado à mistura das batatas antes de levá-la ao forno.

Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
45-50 minutos



RENDE 6 PORÇÕES COMO ACOMPANHAMENTO OU ENTRADA

Nids de tartiflette

Ninhos de queijo com batata

A receita da *tartiflette* foi ideia dos produtores do queijo reblochon nos anos 1980. Para competir com tantos outros queijos franceses, eles precisavam encontrar uma maneira de tornar o deles mais popular — e conseguiram fazê-lo com este gratinado de batatas cheio de queijo.

O reblochon é um queijo da Haute-Savoie, nos Alpes. É feito com leite de vaca cru, tem aroma pungente e um sabor amendoado. Se não conseguir encontrar o reblochon ou preferir um sabor mais suave, substitua-o pelo brie e faça uma *brieflette* (mas não soa tão bem, não é?).

Tradicionalmente, este é um prato de pleno inverno, mas se fizer como eu você vai poder servi-lo até num dia quente acompanhado de salada.

• 1 colher de sopa de manteiga amolecida • 500g de batatas cerosas (p.ex. ágata ou monalisa) • 1 cebola bem picada • 1 dente de alho bem picado • 1 folha de louro • 200g de *lardons* ou bacon defumado em cubos • 100ml de vinho branco seco • 250g de queijo reblochon em cubinhos

Preaqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira de metal para muffin de seis cavidades com a manteiga. Descasque as batatas e use a lâmina de *julienne* de um fatiador para fazer palitinhos (ou corte à mão).

Numa frigideira antiaderente grande, doure a cebola, o alho, o louro e os *lardons*. Incorpore o vinho e reduza até restar apenas umas duas colheres de líquido. Acrescente os palitos de batatas, desligue o fogo, retire o louro e junte o queijo reblochon.

Distribua a mistura de batata e queijo pelas seis cavidades da assadeira e leve ao forno por 15-20 minutos ou até estar dourada e borbulhando.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
15-20 minutos







RENDE 4-6 PORÇÕES COMO ACOMPANHAMENTO OU ENTRADA

Gratin de chou-fleur avec une chapelure aux noisettes

Couve-flor gratinada com crosta de avelãs

O molho bechamel incrementado com queijo (chamado de *sauce mornay* pelos franceses) só pode ser bom. Cubra qualquer legume com este molho, e as crianças que odeiam legumes vão lamber o prato. Um belo truquezinho que aprendi no tempo em que trabalhei como babá.

A couve-flor pode ser substituída por brócolis, abobrinhas em rodela, abóbora e até batatas.

- 1 couve-flor de 1,5kg cortada e com as flores separadas (cerca de 1kg depois de cortada) • 50g de avelãs bem picadas • 1 fatia de pão de forma bem torrada e picada grosseiramente

Para o molho mornay (de queijo) • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 500ml de leite morno • ¼ de cebola sem casca • 1 cravo-da-índia • 1 folha de louro • 1 pitada de pimenta-do-reino branca e 1 de noz-moscada • sal a gosto • 200g de queijo gruyère ou comté curado e parmesão ralados

Cozinhe a couve-flor no vapor com uma cesta ou peneira dentro de uma panela. O tempo de cozimento depende do ponto que você prefere para a couve-flor — prefiro a minha mais durinha, o que leva uns 15 minutos.

Nesse meio-tempo, prepare o molho. Leve uma panela grande ao fogo médio e derreta a manteiga. Acrescente a farinha e misture com vigor até obter um creme liso. Apague o fogo, deixe esfriar por 2 minutos e depois incorpore o leite aos poucos, sem parar de mexer. Volte a panela para o fogo médio, junte a cebola, o cravo e o louro e cozinhe em fogo brando por 10 minutos, mexendo sempre. Se o molho ficar muito grosso, acrescente mais leite. Para finalizar, retire a cebola, o cravo e o louro, depois adicione a pimenta, a noz-moscada e o sal. Deixe esfriar um pouco.

Preaqueça o forno a 180°C.

Incorpore o queijo ao molho morno (reserve um pouco para salpicar no gratinado), misture o molho com a couve-flor e distribua por refratários individuais.* Polvilhe com o resto do queijo, as avelãs e as migalhas do pão. Asse por 10 minutos, depois ponha sob a grelha do forno por alguns minutos para obter uma crosta dourada e borbulhante.

** Ou asse num refratário grande por 20 minutos, e em seguida deixe sob a grelha por 5 minutos.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
30 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Gratin de macaronis au fromage

Rigatoni com queijo

Meu primeiro trabalho em Paris foi tomar conta de duas meninas, Kami e Loïs. Cozinhar para paladares franceses já assusta, e quando se lida com crianças é mais difícil ainda. Este prato, porém, era tiro e queda, o que é bom, considerando quão fácil é prepará-lo, com ingredientes que você com certeza tem à mão na cozinha.

- 300g de rigatoni • 200g de queijo gruyère, comté curado ou parmesão* ralado

Para o molho bechamel • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 500ml de leite morno • ¼ de cebola sem casca • 1 cravo-da-índia • 1 folha de louro • 1 pitada de noz-moscada • sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Para fazer o molho bechamel, leve uma panela ao fogo médio e derreta a manteiga. Acrescente a farinha e mexa com vigor até obter um creme liso. Retire do fogo e deixe esfriar por 2 minutos, depois incorpore o leite aos poucos, mexendo sem parar. Volte a panela para o fogo médio, junte a cebola, o cravo e o louro e cozinhe em fogo brando por 10 minutos, mexendo sempre. Se o molho ficar muito grosso, acrescente mais leite.

Enquanto o molho cozinha, preaqueça o forno a 180°C e prepare o rigatoni seguindo as instruções da embalagem.

Para finalizar o molho, retire a cebola, o cravo e o louro, depois acrescente a noz-moscada e tempere com o sal e a pimenta-do-reino branca (você pode usar pimenta-do-reino preta se não se importar com os pontinhos pretos). Deixe esfriar um pouco.

Escorra a massa e coloque-a num refratário grande.

Reserve um pouco do queijo para polvilhar sobre o rigatoni no fim e incorpore o resto ao molho morno.** Regue a massa com o molho e misture

até envolvê-la bem. Polvilhe o restante do queijo e leve ao forno por 20 minutos até ficar dourado e borbulhando.

* *Pourquoi?* É importante usar um queijo de sabor forte, pois você precisará de uma quantidade menor para dar um bom sabor ao molho.

** Misture o queijo quando o molho estiver morno, não quente. Se estiver muito quente, a gordura vai se separar da proteína e formar uma camada por cima.

Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
35 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO ACOMPANHAMENTO OU ENTRADA

Ratatouille

Legumes à provençal

O modo de preparo de uma *ratatouille* pode ser um assunto delicado em jantares na França, com todo mundo afirmando que sua receita é a melhor. Há quem prefira cozinhar cada legume separadamente e misturá-los só no fim, outros preferem jogá-los juntos numa panela, e há ainda quem goste de arrumá-los com todo cuidado e fazer uma espécie de gratinado. No fim das contas, tudo depende de como você gosta da sua *ratatouille*, se é desmanchando ou um pouco durinha.

Obviamente, sendo alguém que quer tudo ao mesmo tempo, gosto que a minha *ratatouille* se encaixe em ambos os casos. Cozinhar os legumes na panela e depois levar tudo junto ao forno nos dá o melhor dos dois mundos: cebola e tomates macios e cremosos, com o frescor e a crocância das abobrinhas e dos pimentões.

- 1 dente de alho esmagado até virar pasta • 1 cebola bem picada • as folhas de 1 ramo de tomilho • 3 colheres de sopa de azeite de oliva, e mais um pouco para salpicar • 1 berinjela em fatias finas* • 1 abobrinha em fatias finas • 1 pimentão vermelho sem sementes, cortado em fatias finas • 1 pimentão amarelo sem sementes, cortado em fatias finas • 6 tomates cortados em quatro • 1 pitada de açúcar • sal a gosto

Preaqueça o forno a 180°C. Refogue delicadamente o alho, a cebola e o tomilho em 2 colheres de azeite. Quando a cebola ficar transparente e macia, acrescente a berinjela e cozinhe até ficarem macias (cerca de 5 minutos).

Coloque os legumes restantes em um tabuleiro grande com a outra colher de azeite. Adicione a cebola e a berinjela cozidas e misture.

Cubra o tabuleiro com papel-alumínio (sem que ele toque nos legumes) ou com papel-manteiga. Leve ao forno por uma hora, depois mexa um pouco

os legumes e junte o açúcar. Acerte o sal. Coloque sob a grelha do forno por 3-4 minutos ou até a camada superior dos legumes estar caramelizada nas beiradas. Adicione um fio de azeite e sirva quente, ou fria no dia seguinte.

** No fatiador, fica fácil cortar os legumes em fatias finas.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
1h15 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Lapin croustillant à la moutarde de Meaux

Coelho empanado com mostarda de Meaux

Foram os romanos que apresentaram as sementes de mostarda aos gauleses, e no século IX mosteiros por toda a França ganhavam dinheiro vendendo mostarda. As pedreiras da região de Meaux forneciam as mós para moer os grãos, transformando a área em uma das maiores produtoras de mostarda da França. No entanto, a *moutarde de Meaux* provavelmente é menos conhecida do que sua parente do sul — a picante mostarda amarela de Dijon.

Ao contrário da mostarda de Dijon, que é cremosa, os grãos da tradicional mostarda de Meaux são moídos apenas parcialmente, dando-lhe uma crocância que forma uma crosta maravilhosa quando combinada com farinha de rosca.

- 2 colheres de óleo vegetal ou de girassol • 4 coxas de coelho* • 4 colheres bem cheias de mostarda de Meaux ou outra mostarda granulada • 50g de farinha de rosca (crua ou torrada)

Preaqueça o forno a 200°C. Unte uma assadeira com óleo e leve ao forno para aquecer.

Enquanto isso, unte as coxas de coelho com bastante mostarda e pressione a farinha de rosca na mostarda para cobri-las de modo uniforme.

Coloque as coxas de coelho na assadeira quente e leve ao forno por 30 minutos ou até estarem assadas. Ao espetar a parte mais carnuda com a ponta de uma faca afiada, o líquido deve sair transparente, nem vermelho nem rosado. Sirva quente.

* *Coxas de galinha também ficam boas.*

Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
30 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA OU 2 COMO PRATO PRINCIPAL

Moules marinières

Mexilhões com vinho branco

Você não precisa de muito para fazer *moules marinières*. Basta acrescentar um pouco de vinho a algumas cebolas refogadas, jogar os mexilhões e finalizar com uma colherada de *crème fraîche* — é mais ou menos assim. Quem disse que a comida francesa é complicada?

• 2kg de mexilhões • 1 cebola em lâminas bem finas • 1 bulbo de funcho em lâminas bem finas* • 1 colher de sopa de manteiga • 1 folha de louro • 2 galhos de tomilho ou 1 pitada de tomilho seco (opcional) • 160ml de vinho branco seco • 160g de *crème fraîche* • 1 punhado de salsa picada

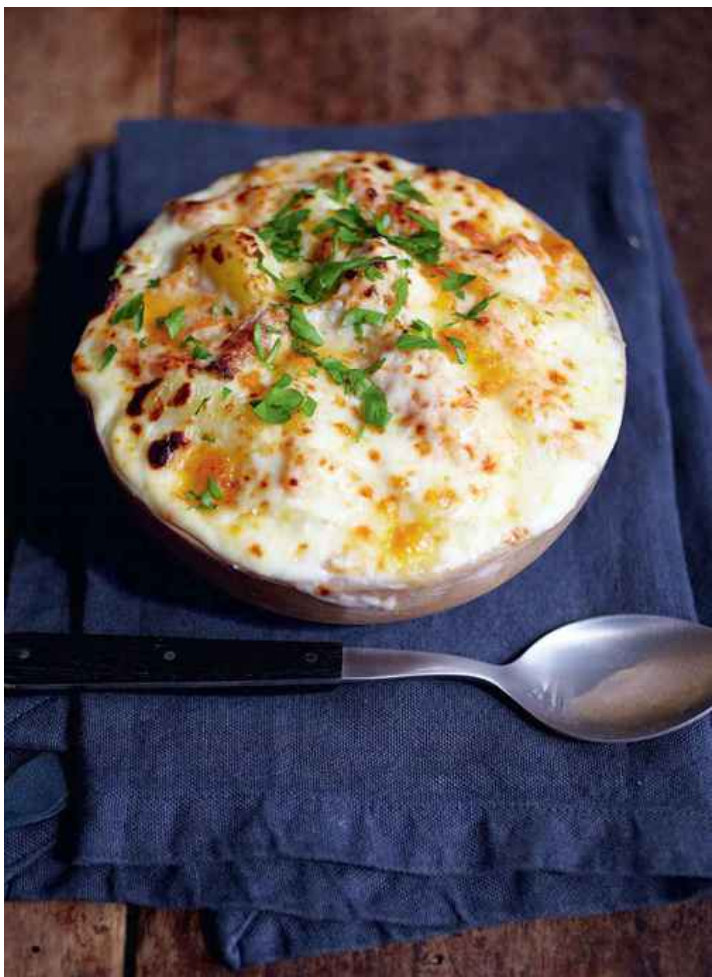
Lave bem os mexilhões em água fria, retire as barbas fibrosas e raspe as cracas. Descarte os que tiverem as conchas rachadas ou quebradas ou que não se fecharem quando apertados de leve.

Leve ao fogo baixo uma panela grande (o suficiente para comportar todos os mexilhões e ainda sobrar espaço) e refogue a cebola e o funcho na manteiga com o louro e o tomilho. Quando a cebola e o funcho estiverem macios e transparentes, acrescente o vinho e depois os mexilhões limpos. Passe para o fogo alto, tampe a panela e cozinhe por 3-4 minutos ou até os mexilhões abrirem, sacudindo a panela algumas vezes para deixar cozinhareem por igual.

No fim do tempo de cozimento, retire o louro e o tomilho (se usar) e descarte os mexilhões que não estiverem abertos. Incorpore a *crème fraîche*, polvilhe com a salsa e sirva imediatamente, com um pão crocante.

* Incluí o funcho porque dá um sabor sutil de anis que combina muito bem com o vinho branco e a *crème fraîche*, mas não é essencial usá-lo.

Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
10 minutos



RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Gratin au poisson fumé

Peixe defumado gratinado

Este prato de forno fácil de preparar faz bom proveito das sobras de batatas cozidas. Você também pode misturar sobras de legumes como abobrinhas, cenouras, brócolis e couve-flor.

- 750g (8-10) de batatas médias descascadas e já cozidas (pode usar sobras de batatas assadas) • 200g de hadoque defumado sem pele • 1 punhado de salsa picada • 1 punhado de queijo curado ralado (p.ex. gruyère, comté, parmesão ou cheddar curado)

Para o molho bechamel • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 500ml de leite morno • ¼ de cebola descascada • 1 cravo-da-índia • 1 folha de louro • 1 pitada de noz-moscada • sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Para preparar o molho bechamel, leve ao fogo médio uma panela grande e derreta a manteiga. Acrescente a farinha e mexa bem até obter um creme liso. Retire do fogo, deixe esfriar por 2 minutos e adicione o leite aos poucos, sem parar de mexer. Volte a panela para o fogo médio, junte a cebola, o cravo e o louro e cozinhe em fogo brando por 10 minutos, mexendo sempre. Se o molho ficar muito grosso, coloque um pouco mais de leite. Para finalizá-lo, retire a cebola, o cravo e o louro, depois acrescente a noz-moscada, o sal e a pimenta-do-reino branca (você pode usar pimenta-do-reino preta se não se importar com os pontinhos pretos). Deixe esfriar um pouco.

Preaqueça o forno a 180°C.

Fatie as batatas em rodela de 0,5cm. À parte, corte ou despedace o hadoque em lascas pequenas e incorpore ao bechamel com a maior parte da salsa (reserve um pouco para decorar). Misture tudo e depois acrescente as batatas. Coloque em um refratário, polvilhe com um pouco de queijo ralado e leve ao forno por 20 minutos ou até dourar. Decore com a salsa picada

antes de servir.

Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
35 minutos



RENDE 2 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Truite en papillote avec fenouil, citron et crème fraîche

Truta com limão, funcho e *crème fraîche* no papelote

Papillote soa muito mais sofisticado do que na verdade é — apenas alguns ingredientes numa trouxinha de papel levados ao forno. Você só tem que se lembrar de fechar bem o papelote para não deixar escapar nada do líquido delicioso.

• 300g de batatas bolinhas escovadas • 4 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem • raspas finas de 1 limão-siciliano • 1 colher de chá de sal e pimenta-do-reino • 2 trutas de água doce limpas e sem as vísceras (mas com as espinhas) • 1 bulbo de funcho em lâminas finas

Para servir • 4 colheres bem cheias de *crème fraîche* • meias-luas de limão-siciliano

Cozinhe as batatas no vapor até estarem quase macias, por cerca de 10 minutos. Espere que esfriem um pouco para poder cortá-las em rodelas. Preaqueça o forno a 170°C.

Misture o azeite, as raspas de limão, o sal e a pimenta para temperar. Esfregue essa mistura no interior dos peixes.

Coloque cada truta sobre um pedaço grande de papel-manteiga e as recheie com o funcho. Disponha as rodelas de batata sobre o papel, ao longo do peixe. Passe as laterais do papel uma sobre a outra para formar um pacote bem selado e dobre as pontas para baixo. Talvez você precise usar barbante de cozinha ou papel-alumínio para manter os papelotes fechados.

Leve ao forno por 15-20 minutos, dependendo da espessura do peixe. Para testar o ponto, abra um papelote e levante a pele da truta — a carne deve estar opaca, não translúcida, e ser facilmente despedaçada com um garfo. Sirva com o líquido dos papelotes, a *crème fraîche* e as meias-luas de limão.

Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
25-30 minutos



RENDE 2 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL OU 4 COMO ENTRADA

Tartare de maquereau avec un condiment rhubarbe et concombre

Tartare de cavala com relish de ruibarbo e pepino

A cavala é uma alternativa maravilhosa ao clássico *tartare* de salmão dos menus dos bistrôs franceses. O pepino dá crocância, e a nota ácida do ruibarbo cru corta a oleosidade do peixe. Não se preocupe em comer ruibarbo cru — as folhas é que são venenosas, não os talos.

- 4 filés de cavala sem pele* • 1 pitada de sal • 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem, e mais um pouco para regar

Para o relish • 1 talo de ruibarbo em cubinhos • 1 pepino pequeno em cubinhos • 1 colher de sopa de suco de limão-siciliano espremido na hora • 1 colher de sopa de vinagre de maçã • 1 pitada de sal • 1 colher de chá de açúcar ou açúcar a gosto

Prepare o relish misturando todos os ingredientes. Deixe descansar por 10 minutos.

Enquanto isso, verifique se não ficou nenhuma espinha no peixe antes de cortá-lo em cubos bem pequenos. Coloque-os numa tigela, tempere com o sal e o azeite e misture. Sirva imediatamente com o relish e um fio de azeite.

** É essencial usar a cavala mais fresca possível. Sempre a compro inteira para ter certeza. Eis algumas dicas para saber se o peixe está fresco:*

- Olhos brilhantes e vivos.
 - Pele brilhosa.
 - Não ter cheiro desagradável.
 - Se olhar sob as guelras, elas devem ser bem vermelhas. A cor desbotada significa que o peixe é velho.
-

Tempo de preparo: 20 minutos







RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Steak tartare

Steak tartare

Sinceramente, não é preciso muito para fazer um *steak tartare*. Um bom filé, moído ou picadinho, com alguns condimentos: *c'est tout!*

Alguns bistrôs servem seus *tartares* já temperados e com os condimentos misturados à carne. Prefiro a opção mais prática de servir os condimentos à parte. Assim, todo mundo pode personalizar o próprio *tartare*.

- 800g de filé bem fresco moído ou cortado na ponta da faca • 4 gemas frescas* • pimenta-do-reino a gosto (opcional) • 4 colheres de sopa de alcaparras bem picadas • 2 chalotas bem picadas • 8 *cornichons* (minipepinos em conserva) bem picados • ½ maço de salsa bem picada • mostarda de Dijon • Tabasco • molho inglês

Divida a carne entre 4 pratos, dando-lhe a forma de hambúrguer com as mãos. Coloque uma gema sobre cada *tartare* e tempere com a pimenta se quiser. Disponha os condimentos picados em potinhos e deixe a mostarda, o Tabasco e o molho inglês na mesa para cada um se servir. Sirva com pão crocante.

* *Este steak tartare clássico é servido com uma gema crua, mas prefiro o meu sem, pois acho a gema muito pesada com a carne.*

Toque japonês

Experimente os seguintes acompanhamentos japoneses em vez dos condimentos clássicos listados acima.

- 1 colher de sopa de açúcar • 5 colheres de sopa de vinagre de arroz • 1 pepino pequeno cortado em cubos bem pequenos • 2 *daikons* (rabanetes brancos) de uns 20cm cortados em cubos bem pequenos

Dissolva o açúcar no vinagre. Incorpore o pepino e o rabanete e deixe marinar por 30 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva com conserva de gengibre japonesa e uma colherada de *wasabi*.

Tempo de preparo: 10-15 minutos
Tempo de descanso: 30 minutos (para o condimento japonês)



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Bouillon de poulet avec des quenelles de volailles

Caldo de galinha com *quenelles* de frango

Uma sopa para a alma ou para quando se está doente. Minha avó austríaca fazia um caldo com *quenelles* de frango que sempre tenho vontade de tomar quando estou um pouco caidinha. As *quenelles* são tradicionalmente servidas com um molho encorpado, mas acho que elas vão muito bem com este caldo.

- 1,5 litro de caldo de galinha • 2 cenouras grandes picadas grosseiramente • 5 champignons bem picados • sal e pimenta-do-reino (se necessário)* • ½ maço de salsa com as folhas picadas grosseiramente

Para as quenelles • 200g de peito de frango cru • 100g de pão de forma sem a casca • 100g de creme de leite • 1 ovo inteiro mais 1 gema • 1 colher de chá de sal • 1 pitada de pimenta-do-reino • 1 pitada de noz-moscada

Numa panela grande, leve ao fogo o caldo de galinha com as cenouras e deixe ferver por 10 minutos.

Enquanto isso, coloque todos os ingredientes das *quenelles* num processador e bata até obter um creme liso. Com uma colher de sopa, pegue um pouco da massa e molde-a com a ajuda de outra colher, passando-a de uma para a outra até obter um bolinho oblongo (para *quenelles* menores, use 2 colheres de chá), o que deve dar de 20 a 25 *quenelles*. Jogue as *quenelles* no caldo fervente e cozinhe por 5 minutos (3 minutos para as pequenas), acrescentando os champignons no último minuto. Quando cozidas, as *quenelles* boiam na superfície do caldo. Sirva imediatamente, decorado com a salsa picada.

* *Dependendo do seu caldo, talvez você não precise adicionar sal nem pimenta. Prove o tempero antes de servir.*

As quenelles tradicionais

Cozinhe as *quenelles* em água fervente até boiarem, escorra-as e coloque-as numa assadeira. Cubra com queijo ralado ou molho *bechamel* ([veja aqui](#)) e grelhe até dourar.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
20 minutos



RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Navarin d'agneau printanier

Ensopado de cordeiro da primavera

Para os ligados em moda, a chegada da primavera em Paris significa que sai o guarda-roupa de inverno e entra o da nova estação. O mesmo vale para os ensopados. Esqueça o seu *boeuf bourguignon* de inverno! O *navarin printanier*, um ensopado de cordeiro com legumes de primavera fresquinhos, é o que deve borbulhar na sua cozinha.

• 1kg de pescoço de cordeiro cortado em 6 pedaços • 2 dentes de alho amassados até virarem pasta • 1 cebola bem picada • 1 colher de sopa de azeite de oliva • 1 folha de louro • 2 ramos de tomilho • 4 cenouras cortadas em pedaços grossos • 100g de ervilhas frescas ou congeladas • 100g de vagens picadas • sal e pimenta-do-reino a gosto

Preaqueça o forno a 160°C. Leve ao fogo uma caçarola grande que possa ir ao forno (*cocotte*) e doure a carne, o alho e a cebola no azeite. Acrescente o louro, o tomilho, a cenoura e água suficiente para cobrir a carne com pelo menos uns 2cm de folga. Quando levantar fervura, use a escumadeira para retirar quaisquer impurezas que fiquem na superfície. Feito isso, tampe a panela, transfira-a para o forno e deixe o cordeiro assando por 1h30-2h ou até a carne estar macia.

Dez minutos antes de servir, leve ao fogo uma panela grande com água e sal. Quando levantar fervura, adicione as ervilhas e as vagens e cozinhe por 5 minutos ou até estarem macias. Escorra.

Tire a caçarola do forno e retire o louro e o tomilho. Junte as ervilhas e as vagens ao cordeiro, tempere com o sal e a pimenta e sirva imediatamente.

Para um toque inglês

Sirva o ensopado com molho de hortelã.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
1h30-2 horas



RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Hachis parmentier tricolore

Escondidinho tricolor

Eu considerava o *hachis parmentier* a versão francesa da *shepherd's pie* inglesa até me dar conta de que não leva carne moída, mas a sobra de um ensopado ou assado. Antoine-Augustin Parmentier foi um farmacêutico francês do século XVIII que defendeu a humilde batata, antes usada como forragem animal, e a colocou no mapa culinário da França, promovendo-a como um legume nutritivo em banquetes da alta sociedade. O *hachis parmentier* com sua cobertura de purê de batatas é um *hommage* ao homem que exaltou as batatas. Esta é a minha versão colorida.

• 3 chalotas em lâminas • 2 dentes de alho amassados até virarem pasta • 1 cenoura em cubinhos • 1 folha de louro • 1 ramo de tomilho (somente as folhas) • 1 colher de sopa de azeite de oliva, mais um pouco para regar • 2 colheres de sopa de massa de tomate • 300g de carne assada ou ensopada* desfiada • 100ml de caldo de legumes, mais um pouco se necessário • 1 pitada de açúcar • sal e pimenta-do-reino a gosto

Para a cobertura • 500g de abóbora descascada em pedaços • 3 colheres de sopa de azeite de oliva • 500g de batatas farinhentas (p.ex. astérix) • ½ maço de salsa • 8 colheres de sopa de leite • 1 colher de sopa de manteiga • sal, noz-moscada e pimenta-do-reino branca a gosto

Preaqueça o forno a 200°C. Coloque a abóbora numa assadeira grande e regue com um fio de azeite. Leve ao forno por 20 minutos ou até estar macia. Passe no processador até obter um creme liso e tempere com sal e noz-moscada. Coloque num saco de confeitar ou num saco para alimentos resistente.

Cozinhe as batatas numa panela grande com água fervente e sal por 15-20 minutos ou até estarem macias. Bata no liquidificador a salsa (com os talos) com 3 colheres de azeite até obter uma pasta homogênea. Quando as batatas

estiverem cozidas, escorra-as e amasse-as com o leite e a manteiga. Tempere com o sal, a noz-moscada e a pimenta. Divida em duas porções e incorpore a pasta de salsa a uma delas. Coloque cada porção num saco de confeitar.

Refogue no azeite as chalotas, o alho, a cenoura, o louro e o tomilho até as chalotas ficarem translúcidas e macias. Junte a massa de tomate, a carne, o caldo, o açúcar, o sal e a pimenta, e refogue por 5 minutos.

Para montar, disponha a carne refogada numa assadeira grande e cubra com os purês dos sacos de confeitar formando listras de cores alternadas (se for usar sacos para alimentos, corte um canto de cada saco e esprema o purê). Leve ao forno por 30 minutos ou até estar dourado e borbulhando. Sirva quente.

** Você pode usar as sobras de um pot-au-feu [\(veja aqui\)](#).*

**Tempo de preparo: 45 minutos Tempo de cozimento:
1 hora**



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Boulettes de viande avec une sauce piquante et des pâtes d'Alsace

Almôndegas de carne com molho picante e massa da Alsácia

Massa não é o que vem à mente quando se fala em comida francesa, mas a Alsácia (a região da França que faz fronteira com a Alemanha) é famosa por suas massas à base de ovos. Enquanto quase todas as massas são feitas de farinha de trigo duro e água, as da Alsácia são feitas de farinha de trigo duro e ovos frescos.

- 400g de massa, de preferência da Alsácia, à base de ovos • 250g de recheio de linguiça (ou linguiça sem o invólucro) • 250g de carne moída • 1 colher de sopa de azeite de oliva • salsa picada para decorar

*Para o molho picante** • 500ml de caldo de carne ou de vitela morno • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 30g de *lardons* ou bacon defumado em cubos • 1 cebola bem picada • 1 cenoura bem picada • 1 talo de aipo bem picado • 1 colher de sopa de massa de tomate • 175ml de vinho tinto • 1 *bouquet garni* (tomilho, louro, talos de salsa e grãos de pimenta-do-reino) • 2 colheres de sopa de *cornichons* (minipepinos em conserva) bem picados • 2 colheres de sopa de alcaparras bem picadas

Para preparar o molho, refogue os legumes com os *lardons* em fogo médio até dourar. Retire-os da panela com uma escumadeira e acrescente a manteiga. Quando ela derreter, polvilhe-a com a farinha e mexa até a mistura ficar da cor de Coca-Cola. Abaixar o fogo e incorpore aos poucos o caldo morno, mexendo com vigor. Adicione a massa de tomate e o vinho e mexa até a massa dissolver. Volte o refogado de legumes e *lardons* para a panela, junte o *bouquet garni* e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Passe o molho na peneira e acrescente os pepinos e as alcaparras. Prove o tempero e reserve. **

Enquanto isso, prepare as almôndegas. Misture a carne moída com o

recheio de linguiça. Molde almôndegas um pouco menores que uma bola de golfe. Frite-as no azeite numa frigideira antiaderente grande por uns 5 minutos ou até estarem cozidas. Despeje sobre elas o molho e as mantenha aquecidas.

Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e sirva com as almôndegas ao molho, salpicada de salsa picada.

** Para fazer um molho cremoso em vez deste, basta misturar os pepinos e as alcaparras a 4 colheres de sopa de molho bechamel [\(veja aqui\)](#). Vai tão bem com as almôndegas quanto o molho picante.*

*** O molho (sem as alcaparras e os pepinos) pode ser guardado por vários dias na geladeira em um recipiente hermético e também pode ser congelado.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
30 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Saucisse et purée de pomme de terre avec une sauce diable

Linguças e purê de batatas com molho diabo

Meu açougueiro faz linguças maravilhosas. Qual é a maneira perfeita de servi-las? Com purê de batatas e molho — neste caso, a *sauce diable*, um molho *espagnol* com vinho branco, chalotas e pimenta-de-caiena.

- 1 colher de sopa bem cheia de manteiga • 4 chalotas cortadas em lâminas • 8 linguças

Para a sauce diable • 1 cebola bem picada • 1 cenoura bem picada • 1 talo de aipo bem picado • 30g de *lardons* ou bacon defumado em cubinhos • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 500ml de caldo de carne ou de vitela morno • 1 colher de sopa de massa de tomate • 175ml de vinho branco seco • 1 *bouquet garni* (tomilho, louro, talos de salsa e grãos de pimenta-do-reino) • 1 pitada de pimenta-de-caiena

Para o purê • 700g de batatas farinhentas (p.ex. astérix) descascadas • 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga • 100-200ml de leite morno • noz-moscada a gosto • sal a gosto

Cozinhe as batatas numa panela com água e sal por 15-20 minutos ou até ficarem macias.

Para preparar o molho, refogue os legumes com os *lardons* em fogo médio até dourarem. Retire-os da panela (procure deixar nela o máximo de gordura possível) e acrescente a manteiga. Derreta-a em fogo médio, salpique a farinha e mexa bem até ficar com cor de Coca-Cola. Abaixar o fogo e incorpore o caldo devagar, mexendo com vigor. Adicione a massa de tomate e o vinho e mexa até a massa dissolver. Volte o refogado de legumes e *lardons* para a panela, junte o *bouquet garni* e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Passe o molho pela peneira e tempere com a pimenta-de-caiena. Reserve.*

Nesse meio-tempo, leve ao fogo uma frigideira antiaderente grande, derreta a manteiga e refogue as chalotas até ficarem macias. Incorpore-as ao molho e use a mesma frigideira para refogar as linguças por 6-8 minutos ou até estarem cozidas. Vire-as de vez em quando para dourarem por igual.

Escorra as batatas, devolva-as para a panela e aqueça, mexendo até secarem. Quando toda a água tiver evaporado, passe-as pelo espremedor. Acrescente a manteiga e leite suficiente para fazer um purê liso e cremoso. Tempere com a noz-moscada e um pouco de sal.

Para servir, reaqueça o molho e regue com ele as linguças e o purê.

** O molho pode ser guardado por vários dias num recipiente hermético na geladeira ou congelado.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
45-50 minutos



Beliscar entre as refeições não é muito comum na França. Até os anúncios de alimentos franceses vêm com a advertência: “*Pour être en forme, évitez de grignoter dans la journée*” (“para manter a forma, evite beliscar fora de hora”). No entanto, *le goûter* é uma exceção. Parecido com o “chá da tarde” britânico, é um pouco menos formal — nada de chás com creme e biscoitos. Um simples petisco doce ou salgado por volta das quatro da tarde permite ao francês “*avoir la pêche*” (“ter o pêssego”, ou estar em plena forma).

Meu primeiro emprego em Paris me ensinou umas coisinhas sobre a vida na Cidade Luz. Trabalhar para uma família franco-escocesa, cuidando de duas meninas, me trouxe muita experiência. Eles ficaram muito felizes em me mostrar os hábitos franceses, e eu logo aprendi que *le goûter* é uma parte essencial de suas vidas, especialmente para as crianças francesas. Mães, avós e babás ficam esperando na porta da escola com um lanche na mão ou passam na padaria do bairro para comprar um.

Mas *le goûter* não é só para as crianças. Os adultos também precisam repor suas energias! Adoro todas as receitas deste capítulo, mas meu lanche favorito é um simples *pain au chocolat* — não o croissant de massa folhada que em geral se come no café da manhã, mas apenas um pedaço de pão (uma baguete fresquinha é o ideal) recheado com chocolate de boa qualidade (amargo ou ao leite, como você preferir, pois isso não importa muito). Essa é uma combinação que conheci nos meus tempos de babá e não deve ser o lanche mais saudável do mundo, mas *le goûter* é também a hora de se permitir uma pequena gulodice. E nisso os franceses são mestres absolutos...



RENDE 6 PORÇÕES

Croque-madame muffins

Muffins abertos de queijo, presunto e ovo

O *croque-monsieur* é basicamente um misto-quente. Coloque um ovo estrelado em cima e terá um *croque-madame* (o ovo supostamente parece um chapéu feminino). O que diferencia um misto-quente de um *croque-monsieur* é o queijo: no lanche francês, ele surge como um molho cremoso de queijo. E isso faz, sim, uma grande diferença!

A minha versão do *croque-madame* deixa o pão no formato de muffin aberto, vazado, para armazenar o delicioso molho de queijo e o ovo. É ótimo como lanche ou para degustar com uma salada verde e batatas fritas, como são servidos nos cafés franceses.

• 6 fatias grandes de pão de forma sem a casca • 3 colheres de sopa de manteiga derretida • 75g de presunto em cubos ou tiras • 6 ovos pequenos

Para o molho mornay (de queijo) • 1 colher de sopa de manteiga • 1 colher de sopa de farinha de trigo • 200ml de leite morno • ½ colher de chá de mostarda de Dijon • ½ colher de chá de noz-moscada • 30g de queijo gruyère ou comté curado (ou um queijo duro e forte como parmesão ou cheddar curado) ralado • sal e pimenta-do-reino a gosto

Para fazer o molho, derreta a manteiga numa panela em fogo médio. Acrescente a farinha e mexa bem com o fouet até obter um creme liso. Retire do fogo, deixe esfriar por 2 minutos e incorpore o leite aos poucos, sem parar de mexer. Volte a panela para o fogo médio, adicione a mostarda e a noz-moscada, abaixe o fogo e cozinhe devagar por 10 minutos, mexendo sempre para o molho não queimar no fundo da panela. Quando ele ficar com a consistência de um molho de tomate encorpado, retire do fogo. Junte o queijo (reserve um pouco para decorar) e prove o tempero. Se o molho estiver muito grosso, incorpore um pouco mais de leite. Se houver grumos, passe pela peneira.

Para montar, preaqueça o forno a 180°C. Achate as fatias de pão com um rolo de macarrão e pincele-as de ambos os lados com a manteiga derretida. Forre os buracos de uma forma para muffin de seis cavidades com as fatias de pão, pressionando-as com o fundo de um copo pequeno. Coloque o presunto nas conchinhas de pão e depois os ovos (se o ovo for muito grande, descarte um pouco da clara). Ponha 2 colheres de sopa do molho de queijo sobre cada ovo, polvilhe com o restante de queijo ralado e um pouco de pimenta. Leve ao forno por 15-20 minutos, dependendo do ponto em que você quer os ovos. Sirva imediatamente.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
15-20 minutos







RENDE 10-12 PORÇÕES

Crêpes et galettes

Crepes e panquecas de trigo-sarraceno

Os americanos têm o hambúrguer e o cachorro-quente, os ingleses o sanduíche. E os franceses? Os crepes e as *galettes*. Originários da Bretanha, eles foram adotados como o lanche nacional, e barraquinhas servem esses discos quentes deliciosos em quase toda rua de Paris (ou assim parece). Peça um crepe polvilhado com açúcar, escolha um recheio como creme de chocolate ou *crème de marrons* (creme de castanhas portuguesas) — ou experimente ovo, queijo e presunto numa panqueca de trigo-sarraceno. Se for comê-las do jeito tradicional, deve regá-las com um copo de sidra. **Toque aqui** para conferir sugestões de recheios e coberturas.

Para os crepes • 200g de farinha de trigo • 1 pitada de açúcar • 1 pitada de sal • 2 ovos • cerca de 600ml de leite • manteiga derretida para fritar

Para as galettes • 200g de farinha de trigo-sarraceno • 1 pitada de sal • cerca de 600ml de água • manteiga derretida para fritar

Para preparar os crepes, misture a farinha, o açúcar e o sal numa tigela. Faça um buraco no centro e quebre nele os ovos. Misture os ingredientes aos poucos, adicionando leite suficiente para obter a consistência de um creme grosso. Não misture demais ou os crepes ficarão borrachudos. Leve à geladeira por no mínimo uma hora ou até o dia seguinte.

Aqueça uma frigideira de 15-18cm e pincele com manteiga derretida. Mexa a massa e incorpore mais leite se necessário para obter a consistência de creme de leite fresco (ela pode ter engrossado no repouso). Despeje 50-60ml da massa na frigideira, girando-a para espalhar a massa por todo o fundo. Cozinhe por 1 minuto, solte as bordas com uma espátula, depois vire o crepe e cozinhe por mais 1 minuto. Deslize o crepe para fora da frigideira* e repita o processo para fazer 10-12 crepes ao todo, untando a frigideira com manteiga entre o preparo de cada um.**

Para as *galettes*, misture a farinha e o sal numa tigela. Faça um buraco no centro e incorpore a água aos poucos, acrescentando o suficiente para obter um creme consistente. Não misture demais, para que não fiquem borrachudas. Leve à geladeira por no mínimo uma hora ou até o dia seguinte. Antes de usá-la, bata e adicione mais água se necessário. Frite do mesmo jeito que os crepes.

* *Não se preocupe: a primeira tende a não ficar muito boa.*

** *Para manter os crepes/galettes quentinhos, coloque-os num tabuleiro, cubra com papel-alumínio e leve ao forno a 120°C.*

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de descanso: 1
hora-1 noite

Tempo de cozimento: 30 minutos

Sugestões de recheios e coberturas para crepes e *galettes*

Sendo bem sincera, você pode servir qualquer coisa com um crepe ou uma *galette*, desde que não seja um recheio muito líquido. Eis algumas sugestões.

Doces: açúcar e limão-siciliano, creme de chocolate, geleia, *crème fraîche*, creme de leite batido com frutas frescas (especialmente frutas vermelhas), creme de caramelo, sorvete.

Salgadas: queijo, presunto ou outras carnes cozidas, sobras de carne assada, salmão defumado, salada de folhas, tomates, ovo estrelado, legumes assados, cogumelos.

Crêpes avec une sauce suzette caramelisée

Crepes com molho *suzette* caramelado

• raspas finas de 1 laranja • suco de 2 laranjas (cerca de 150ml) • 75ml de licor de laranja • 100g de açúcar • 100g de manteiga amolecida em cubos • 10-12 crepes (veja aqui)

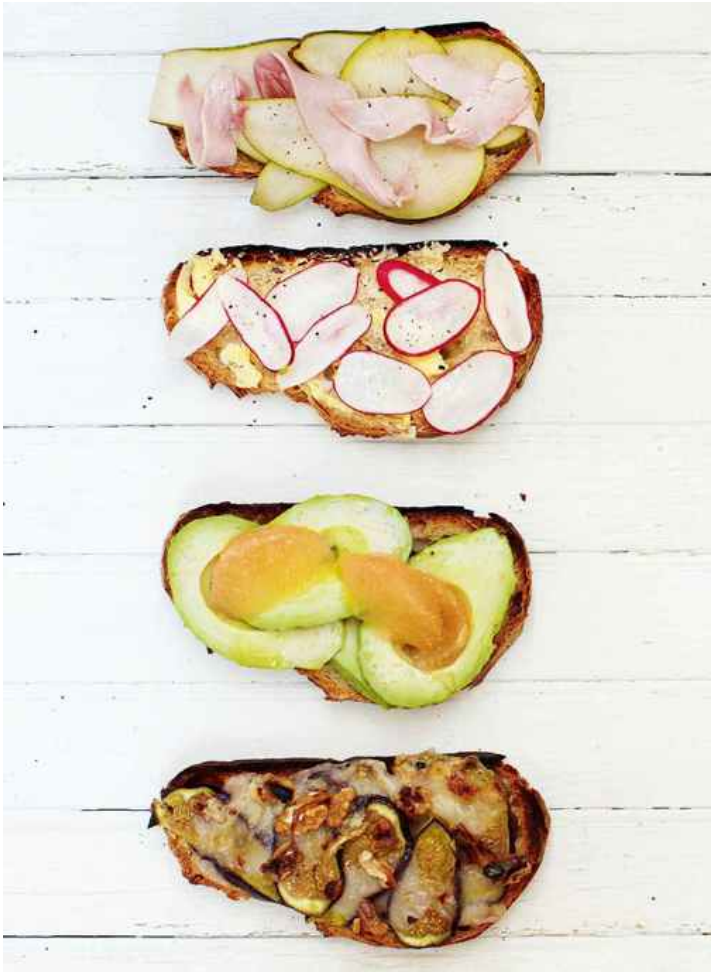
Leve ao fogo uma frigideira com as raspas, o suco, o licor de laranja e o açúcar. Reduza por 15 minutos ou até obter uma calda grossa e dourada.* Incorpore 1 cubo de manteiga de cada vez, mexendo bem. Tome cuidado, pois o caramelo quente pode espirrar.

Dobre os crepes aquecidos em quatro e disponha num prato de servir. Regue-os com o molho e sirva imediatamente.

** Se preferir o crepe suzette tradicional, basta ferver as raspas, o suco, o licor de laranja e o açúcar (sem caramelizar), depois apague o fogo e incorpore a manteiga.*

Tempo de preparo: 5 minutos Tempo de cozimento:
15 minutos





Tartines sucrées et salées

Sanduíches abertos doces e salgados

Tartine vem do verbo francês *tartiner*, que significa “espalhar no pão”. Você *tartine* a sua cobertura numa fatia de pão ou torrada, fazendo um sanduíche aberto. Seja a clássica de manteiga e geleia para o café da manhã ou a preferida das crianças depois da escola, a de quadradinhos de chocolate, a cobertura das *tartines* deve ser simples, e o pão é tão importante quanto o que vai em cima — se não mais. Escolher o pão numa boulangerie pode deixar a pessoa bem desnorteada. Claro que há a baguete clássica, mas há também todo um leque de outros pães, tais como os de sourdough, de trigo integral e de centeio, e os com nozes, figos e outras frutas secas. As *tartines* são feitas para se desfrutar do simples prazer de um bom pedaço de pão com uma ou duas coberturas.

Cada cobertura é suficiente para um pedaço de pão ou uma torrada.

Coberturas salgadas

Presunto assado e pera

Passes um pouco de azeite de oliva extravirgem no pão ou na torrada. Corte a metade de uma pera em lâminas finas. Cubra o pão com a pera e algumas tiras de presunto assado.

Rabanete e manteiga com sal

Passes a manteiga com sal no pão ou na torrada (ou misture sal marinho grosso a 1 colher de sopa de manteiga sem sal). Corte vários rabanetes em lâminas finas e arrume por cima.

Abacate e toranja

Reserve a metade de um abacate. Separe os gomos de um quarto de toranja. Disponha o abacate e a toranja sobre o pão ou a torrada. Tempere com sal e um fio de azeite de oliva.

Queijo de cabra, figo e nozes

Corte um figo em fatias finas e coloque sobre o pão. Esmigalhe um pedaço de queijo de cabra por cima e acrescente duas nozes. Gratine na grelha do forno por 1 ou 2 minutos se quiser.

Coberturas doces

Maçãs carameladas

Passe manteiga com sal no pão. Corte a metade de uma maçã pequena em rodela bem finas. Disponha as rodela sobre o pão e polvilhe com açúcar. Leve à grelha do forno por alguns minutos até caramelizar o açúcar ou use um maçarico. Fica muito bom também com outras frutas como banana, ameixa e pera.

Morangos, *crème fraîche* e hortelã

Espalhe uma camada generosa de *crème fraîche* sobre o pão ou torrada. Cubra com morangos cortados em lâminas e algumas folhas de hortelã, polvilhe com açúcar e adicione mais um pouquinho de *crème fraîche*.

Chocolate e azeite de oliva

Coloque uma barra de chocolate no freezer por 10 minutos antes de ralar um bom punhado. Pincele o pão com azeite de oliva e cubra com o chocolate ralado. Leve à grelha do forno por alguns minutos para uma *tartine* com chocolate derretido.

Pêssego e brie

Corte a metade de um pêssego em lâminas. Disponha as lâminas sobre o pão ou a torrada e coloque por cima um pouco de queijo brie.





RENDE 20-30 UNIDADES

Chouquettes

Bombinhas doces

Bolinhas leves cobertas com açúcar *perlé* (cristais de açúcar fundido com manteiga e gotas de leite e limão que não derretem), as *chouquettes* são menos conhecidas que os profiteroles e as bombas, também feitos com massa *choux*. A palavra *chouquette* vem de *chou* (repolho), e os franceses usam a expressão carinhosa *mon petit chou* para denominar seus entes queridos. Mas “meu repolhinho” não tem o mesmo sentido em português, não é? Antes de começar, tenha todos os ingredientes medidos e à mão.

- 125ml de água • 125ml de leite • 100g de manteiga em cubos • 1 colher de chá de sal • 1 colher de chá de açúcar • 170g de farinha de trigo forte* • 4 ovos • açúcar de confeiteiro para polvilhar • 100g de açúcar *perlé***

Preaqueça o forno a 180°C. Coloque numa panela a água e o leite, acrescente a manteiga, o sal e o açúcar, e leve ao fogo alto. Quando a manteiga derreter, abaixe o fogo e adicione a farinha toda de uma vez. Mexa com força. Nesse ponto, a mistura terá a consistência de um purê empelotado. Continue mexendo até obter uma bola lisa que solte da panela.

Tire a panela do fogo e mexa até a massa esfriar o bastante para ser manuseada. Incorpore um ovo de cada vez — a massa ficará empelotada, mas mexa sem parar e ela ficará lisa. Uma vez incorporados os ovos e com a massa já lisa, coloque-a num saco de confeitar com bico de 5mm. Forre vários tabuleiros com papel-manteiga, pingando um pouco de massa em cada canto para fixar o papel.

Para formar as *chouquettes*, segure o bico em um ângulo de 90° a cerca de 5mm do tabuleiro. Mantenha o bico reto e esprema uma quantidade de massa do tamanho de uma noz, depois vire o bico de lado para que ela pare de sair. Repita o procedimento para fazer 20-30 *chouquettes*, com 2cm de intervalo entre elas. Se ficarem muito pontudas, molhe a ponta do dedo com água e bata delicadamente para abaixar as pontas, ou elas queimarão no

forno.

Polvilhe-as com açúcar de confeiteiro e, após um minuto, polvilhe o açúcar *perlé*. Polvilhe outra camada de açúcar de confeiteiro e leve ao forno por 20 minutos ou até ficarem douradas e crocantes.

É melhor comer as *chouquettes* na hora, mas elas podem ser guardadas por vários dias num pote hermético. Para deixá-las crocantes, leve-as ao forno a 150°C por 5 minutos.

* *Para massa achocolatada de choux, substitua 20g de farinha por 20g de cacau em pó.*

** *Em vez de açúcar perlé, use nozes bem picadas com açúcar mascavo ou raspas de chocolate.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
20-30 minutos



RENDE 20-30 UNIDADES

Gougères

Bombinhas de queijo

Esta é a versão salgada das *chouquettes* ([veja aqui](#)). Tradicionalmente, elas são polvilhadas com um queijo forte, como um comté curado, mas gosto de usar também gergelim preto, ervas e especiarias. Estas bombinhas salgadinhas são irresistíveis. Antes de começar, tenha todos os ingredientes medidos e à mão.

- 125ml de água • 125ml de leite • 100g de manteiga em cubos • 1 colher de chá de sal • 1 colher de chá de açúcar • 1 pitada de chili em pó • 170g de farinha de trigo forte • 75g de queijo duro ou semiduro (p.ex. gruyère, comté, parmesão ou cheddar) ralado • 2 colheres de sopa de ervas bem picadas (p.ex. salsa, coentro, manjerição ou cebolinha) (opcional) • 4 ovos

Preaqueça o forno a 180°C. Coloque numa panela a água e o leite, acrescente a manteiga, o sal, o açúcar e o chili, e leve ao fogo alto. Quando a manteiga derreter, abaixe o fogo e adicione a farinha toda de uma vez. Mexa com força. Nesse ponto, a mistura terá a consistência de um purê empelotado. Junte 50g do queijo ralado e as ervas (se for usar). Continue batendo até obter uma bola lisa que solte da panela.

Tire a panela do fogo e mexa até a massa esfriar o bastante para ser manuseada. Incorpore um ovo de cada vez — a massa ficará empelotada, mas mexa sem parar e ela ficará lisa. Uma vez incorporados os ovos e com a massa já lisa, coloque-a num saco de confeitar com bico de 5mm. Forre vários tabuleiros com papel-manteiga, pingando um pouco de massa em cada canto para fixar o papel.

Para formar as *gougères*, segure o bico a um ângulo de 90° a cerca de 5mm do tabuleiro. Mantenha o bico reto e esprema uma quantidade de massa do tamanho de uma noz, depois vire o bico de lado para que ela pare de sair. Repita o procedimento para fazer 20-30 *gougères*, com 2cm de intervalo entre elas. Se ficarem muito pontudas, molhe a ponta do dedo com água e

bata delicadamente para abaixar as pontas, ou elas queimarão no forno. Polvilhe com o restante do queijo ralado* antes de levar ao forno por 20 minutos ou até ficarem douradas e crocantes.

É melhor comer as *gougères* na hora, mas elas podem ser guardadas por vários dias num pote hermético. Para deixá-las crocantes, leve-as ao forno a 150°C por 5 minutos.

* *Em vez de polvilhá-las com queijo ralado, você pode usar sementes de papoula, cabelo-de-vênus, alcaravia ou gergelim, ou combinar o queijo com as sementes.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
20 minutos



RENDE 20-24 UNIDADES

Madeleines à la crème au citron

Madeleines com creme de limão-siciliano

Recebi esta receita da minha amiga Frankie Unsworth, que, como eu, estudou *pâtisserie* na Le Cordon Bleu em Paris. Frankie diz: “O creme de limão-siciliano talvez tenha sido inspirado no restaurante Cumulus Inc., de Melbourne, mas a receita básica lembra os tempos na Cordon Bleu, quando aprendemos a fazer essa guloseima de *goûter*. Pode-se preparar a massa antes e assá-la para servir na hora do chá — as madeleines sempre devem ser consumidas ao sair do forno.”

• 3 ovos • 130g de açúcar • 200g de farinha de trigo • 10g de fermento em pó • raspas bem finas de 1 limão-siciliano • 20g de mel • 60ml de leite • 200g de manteiga derretida e resfriada • 1 cestinha de framboesas • açúcar de confeiteiro para polvilhar

Para o creme de limão-siciliano • as raspas finas e o suco de 1 limão-siciliano • 1 pitada de sal • 40g de açúcar • 45g de manteiga • 2 gemas

Bata os ovos com o açúcar até a mistura esbranquiçar e espumar. Coloque a farinha e o fermento em uma tigela separada e acrescente as raspas de limão. À parte, misture o mel e o leite com a manteiga, adicione os ovos em duas etapas e incorpore a farinha. Cubra e leve à geladeira por algumas horas ou uma noite.

Nesse meio-tempo, prepare o creme de limão. Coloque as raspas e o suco do limão, o sal, o açúcar e a manteiga numa panela pequena e aqueça até o açúcar e a manteiga derreterem, depois tire do fogo. Bata as gemas numa tigela, adicione à panela e mexa com vigor. Devolva a panela ao fogo médio, mexendo sempre até o creme engrossar. Não pare de mexer ou a mistura pode talhar (se ferver, retire do fogo). Quando o creme engrossar e começar a querer borbulhar, retire-o do fogo e passe-o pela peneira, transferindo-o para uma tigela. Cubra-o com papel-filme, encostando-o

diretamente no creme, e refrigere por no mínimo uma hora ou, preferivelmente, por uma noite.

Na hora de assar, preaqueça o forno a 190°C. Unte com manteiga e farinha uma fôrma para doze madeleines. Coloque o creme de limão num saco de confeitar com bico fino e leve-o à geladeira. Ponha 1 colher de sopa bem cheia de massa em cada cavidade e enfie uma framboesa na massa. Asse por 5 minutos, desligue o forno por 1 minuto (as madeleines ficarão com aqueles picos característicos), depois ligue o forno a 160°C e asse por mais 5 minutos. Transfira as madeleines para uma grade e deixe que esfriem o bastante para poder manipulá-las. Enquanto isso, lave e seque a fôrma e asse a segunda fornada. Enquanto ela assa, enfie o bico do saco na protuberância de cada madeleine e recheie-as com o equivalente a 1 colher de chá do creme de limão. Repita o procedimento com a segunda fornada, depois polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva imediatamente.

Tempo de preparo: 40 minutos Tempo de descanso:
horas-1 noite

Tempo de cozimento: 15 minutos Tempo de forno: 22
minutos



RENDE 6-8 PORÇÕES

Quatre-quarts aux agrumes

Bolo de frutas cítricas

O *quatre-quarts* é o equivalente francês do *sponge cake* inglês. Esta é uma receita que a maioria dos cozinheiros franceses sabe de cor porque é muito simples de lembrar. Como o nome sugere, tem quatro ingredientes principais (farinha, açúcar, ovos e manteiga) em partes iguais. *C'est tout!*

• 4 ovos • 250g de açúcar • 250g de farinha de trigo • 1 pitada de sal • as raspas de 1 limão-siciliano e de 1 laranja • 1 colher de chá de fermento • 250g de manteiga derretida e resfriada

Preaqueça o forno a 180°C e unte e enfarinhe uma fôrma de bolo inglês de 23 x 12cm. Separe as claras das gemas dos ovos. Numa tigela, bata as claras em neve firme com metade do açúcar. Em outra tigela, bata as gemas com o restante do açúcar até esbranquiçarem e engrossarem.

Numa terceira tigela, misture a farinha, o sal, as raspas de limão e de laranja e o fermento.

Junte a mistura de farinha à de gemas e acrescente a manteiga, mexendo delicadamente até apenas incorporá-la à mistura. Por fim, adicione as claras em neve com cuidado.

Coloque a massa na fôrma preparada e leve ao forno por 35-40 minutos ou até a ponta de uma faca sair limpa após ser espetada no centro.

O bolo fica mais gostoso fresquinho, mas se conserva bem num recipiente hermético por um ou dois dias.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
35-40 minutos



RENDE 6 PORÇÕES

Briochettes au dulce de leche

Briochinhos com *dulce de leche*

A receita de brioche que uso aqui é semelhante à de *brioche vendéenne*, que é tradicionalmente moldada como uma trança para a Páscoa e feita com *crème fraîche* e água de flor de laranjeira.

A massa é uma base excelente para pães, e um dos meus recheios preferidos é o *dulce de leche*, o doce de leite argentino. Eu o descobri em meu primeiro emprego como cozinheira em Paris, na loja de artigos culinários *La Cocotte*. Eu costumava preparar *coquetines* (biscoitos recheados com *dulce de leche*) e outras guloseimas doces para o salão de chá e os lançamentos de livro da loja.

• 75g de manteiga • 50ml de leite • 5g de fermento biológico • 250g de farinha de trigo • 50g de açúcar • 1 pitada de sal • 1 ovo batido • 1 colher de sopa cheia de *crème fraîche* • 1 colher de chá de essência de baunilha • 1 colher de chá de água de flor de laranjeira • ovo batido para pincelar

Para o recheio • 150g de dulce de leche

Para o recheio opcional • 3 maçãs pequenas sem o miolo e picadas grosseiramente ou 150g de nozes (p.ex. amêndoas ou avelãs) picadas grosseiramente

Derreta a manteiga no leite. Acrescente o fermento e mexa para dissolvê-lo (o leite deve estar morno, nunca quente, senão o fermento não reage).

Numa tigela grande, misture a farinha, o açúcar e o sal. Faça um buraco no centro, adicione a mistura de leite e o restante dos ingredientes e mexa até obter uma massa macia e pegajosa. Coloque numa tigela, cubra com papel-filme e deixe por uma noite na geladeira.

No dia seguinte, forre com papel-manteiga uma fôrma de fundo removível

(de 8-10cm de profundidade) ou uma forma de bolo normal. Vire a massa numa superfície bem enfarinhada e sove-a por 5 minutos, depois faça um retângulo (com cerca de 40x30cm). Espalhe o *dulce de leche* sobre a massa, deixando uma borda de 2cm, e ponha por cima as maçãs picadas ou as nozes (se for usar). Enrole a massa, formando um rolo comprido, e corte-a em 6 pedaços iguais. Coloque cada pedaço, com o lado cortado para cima, na fôrma preparada e pincele com o ovo batido. Cubra e deixe crescer num lugar quente por 2 horas ou até dobrar de tamanho.

Preaqueça o forno a 160°C. Pincele os pães de novo e asse por 30-40 minutos ou até dourar. Se as *briochettes* começarem a dourar demais, cubra-as com papel-alumínio. Retire do forno e transfira para uma grade para esfriar. São mais gostosas quando consumidas quentes ou no mesmo dia.

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de descanso: 1 noite, mais algumas poucas horas

Tempo de cozimento: 30-40 minutos



RENDE 4 PORÇÕES

Pain perdu avec compote de cerises et basilic

Rabanadas com compota de cerejas e manjerição

Pain perdu significa “pão perdido”, mas este prato logo acha o caminho do meu estômago. Nesta receita, eu o cobri com a minha compota preferida, mas você pode comê-lo puro, sem cobertura nenhuma.

- 1 ovo • 250ml de leite • 1 colher de sopa de açúcar • 4 fatias de brioche ou pão de fôrma • 1 colher de sopa de manteiga

*Para a compota** • 450g de cerejas sem caroço congeladas • 150g de açúcar de confeitiro • 1 maço de manjerição (cerca de 20g)

Para preparar a compota, leve ao fogo brando uma panela com todos os ingredientes e deixe cozinhando destampada por 15 minutos. Mexa de vez em quando para ajudar a dissolver o açúcar.

Enquanto isso, prepare o *pain perdu*. Bata o ovo com o leite e o açúcar num prato. Coloque o brioche na mistura de ovo e deixe de molho por 1 minuto de cada lado. Derreta a manteiga numa frigideira em fogo médio. Acrescente o brioche e frite por 2-3 minutos ou até dourar. Depois vire as fatias e frite do outro lado.

Retire o manjerição da compota. Sirva o *pain perdu* direto da frigideira, regando bem com a compota quente.

** A compota pode ser feita com antecedência e guardada por vários dias na geladeira em recipiente hermético, pronta para ser reaquecida quando você quiser.*

Outras sugestões de cobertura

- *Lâminas de banana e calda de chocolate.*
- *Bacon crocante e xarope de bordo.*

- *Frutas vermelhas frescas e uma bola de sorvete.*
- *Calda de caramelo salgado [\(veja aqui\)](#).*

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de cozimento:
25 minutos



RENDE CERCA DE 400G

Fromage frais

Queijo fresco

O *fromage frais* tem um sabor suave e cremoso com uma nota sutil de acidez, o que lhe dá mais um cheirinho de roupa lavada do que de meia fedorenta. Claro, outra vantagem é ele ser pobre em gordura e colesterol, o que não significa que seja pobre em sabor.

- 2 litros de leite desnatado ou semidesnatado, de preferência orgânico, mas não UHT ou homogeneizado
- 125g de iogurte probiótico ou leite fermentado, de preferência orgânico
- suco de 1 limão-siciliano (6 colheres de sopa)
- 1 pitada de sal ou açúcar
- 2 colheres de sopa de creme de leite fresco (opcional)

Leve o leite ao fogo brando numa panela grande e mexa delicadamente até começar a fumer e formar bolhinhas nas bordas (não pode ferver). Isso deve levar uns 20 minutos. Desligue o fogo.

Deixe esfriar um pouco antes de incorporar o iogurte e o suco de limão. Depois reserve por mais 10 minutos, sem mexer na mistura. Volte a panela para o fogo e ferva o leite. Quando talhar, isto é, quando o soro se separar do coalho, retire do fogo novamente.

Forre uma peneira fina com perfex ou um pano de prato limpo. Coloque a peneira sobre uma tigela e despeje o leite talhado. Feche o pano bem firme logo acima do coalho, como se estivesse fazendo uma trouxinha, e esprema para tirar todo o excesso de líquido. Em seguida, dê um nó unindo os cantos do pano para formar uma bolsa e passe o cabo de uma colher de pau pela alça. Pendure o queijo sobre uma tigela ou bacia grande (sem deixar tocar o fundo) e leve à geladeira por 30 minutos ou por uma noite. Quanto mais tempo o queijo ficar pendurado, mais soro sairá e mais seco ele ficará.

Para servir, torça o pano para tirar qualquer excesso de líquido, depois retire o queijo do pano e tempere com sal ou açúcar. Sirva como ele estiver para

uma versão firme ou incorpore umas duas colheradas de creme de leite fresco para obter um queijo mais liso e cremoso.

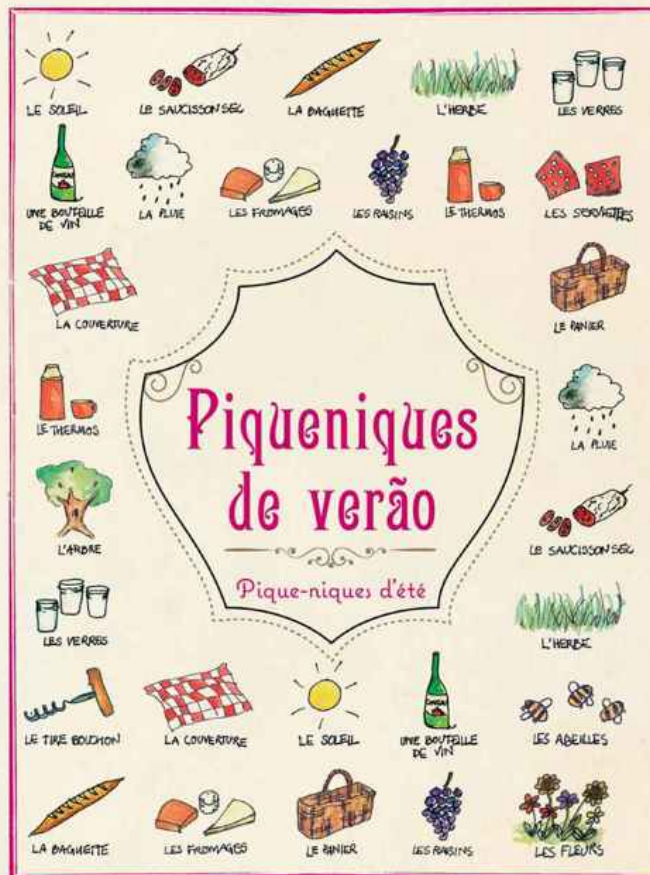
Sugestões para servir

Passe o queijo numa fatia de brioche ou pão torrado, e depois basta dar asas à criatividade e ao paladar para adoçá-lo ou apimentá-lo. Estes são alguns dos meus sabores preferidos:

Doce: um fio de mel, xarope de bordo ou 1 pitada de açúcar podem ser suficientes. Ou sirva com frutas frescas ou cozidas (as frutas vermelhas ficam ótimas). Para ter crocância, experimente nozes ou granola.

Salgado: pimenta-do-reino quebrada, 1 pitada de chili ou ervas frescas bem picadas (cebolinha, salsa etc.).

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de cozimento:
25 minutos
Tempo de descanso: 30 minutos-1 noite



Em meados do século XIX, Édouard Manet e Claude Monet pintaram cenas de piquenique, *Le Déjeuner sur l'herbe* (“O almoço na relva”). O quadro de Manet (que por sua vez inspirou Monet) causou um grande alvoroço. Nele, o piquenique acontece na clareira de um bosque de um verde luxuriante. Há uma mulher nua sentada com dois homens completamente vestidos, tão entretidos na conversa que não parecem nada distraídos pela companheira desnuda. Há frutas e um pão que aparentemente caíram da cesta de piquenique, mas nenhum dos personagens parece muito interessado em comer. Esse com certeza não é o caso dos piqueniques parisienses de que participei — a comida é a estrela do espetáculo!

Em Paris, tão logo o sol da primavera começa a aquecer a cidade e o tempo frio e cinzento do inverno se vai, os parisienses são vistos rumando para qualquer área verde ou próxima à água. À beira do Sena ou do canal, no Champ de Mars sob a torre Eiffel e em muitos outros parques de Paris, as pessoas se reúnem com suas baguetes, garrafas de vinho e outras

parafernália de piquenique.

Meu parque preferido em Paris é o Parc des Buttes-Chaumont, no 19^{ème} arrondissement. Ao contrário do Jardin du Luxembourg ou do Parc Monceau, esse parque é muito verde, tem muitos gramados onde você pode de fato se sentar (em alguns parques parisienses é proibido sentar na grama), é cheio de árvores e tem uma bela vista de Paris. No verão, ele vira a minha segunda casa, especialmente porque tenho a sorte de morar bem perto dele. Os piqueniques são os encontros sociais de verão entre os meus amigos, uma vez que todos moramos em típicos apartamentos parisienses minúsculos, o que nos impossibilita de receber muita gente. Além disso, organizar um piquenique não exige muito — basta pedir a cada um para trazer algo e está tudo resolvido. Este capítulo está recheado das minhas comidas de piquenique favoritas — espero que você goste delas.



RENDE 4-6 PORÇÕES

Quiche lorraine

Torta de bacon e ovos

A *quiche lorraine* deve ser apenas massa, ovos e bacon. Nada de queijo, cebola nem sabores extras. A *quiche* vem da Lorena, a região da França que faz fronteira com a Alemanha. A palavra *quiche* vem do alemão *Kuchen*, que significa bolo.

Uma *quiche* é basicamente uma torta salgada de creme. Acrescente bacon e você terá a *quiche lorraine*; adicione queijo gruyère, e terá a *quiche vosgienne*. Coloque o que imaginar — veja as minhas sugestões abaixo — e você terá a *quiche à la (seu nome)*!

• 90g de manteiga amolecida • 1 colher de chá de açúcar • 1 pitada de sal •
180g de farinha de trigo • 2 gemas • água gelada

Para o recheio • 150g de *lardons* ou bacon defumado cortado em cubos* •
4 ovos mais 2 gemas (reserve as claras para pincelar a massa) • 300g de
crème fraîche ou creme de leite fresco • 1 colher de chá de sal • pimenta-do-
reino a gosto

Comece pela massa. Com uma colher de pau,** bata a manteiga com o açúcar e o sal até ficar macia e cremosa. Acrescente a farinha, as gemas e 2 colheres de sopa de água gelada. Misture tudo e faça uma bola, adicionando um pouco mais de água se a massa ficar muito quebradiça (só o necessário para dar liga). Embrulhe a bola em papel-filme e deixe na geladeira por no mínimo 1 hora (1 noite é melhor).

Retire a massa da geladeira 30 minutos antes de usá-la. Abra-a entre duas folhas de papel-manteiga até que fique com 5mm de espessura. Forre com ela uma fôrma de *quiche* de 25cm com no mínimo 3cm de profundidade. Pincele a massa do fundo com a clara e deixe na geladeira enquanto prepara o recheio.

Preaqueça o forno a 180°C. Para preparar o recheio, doure os *lardons* numa frigideira antiaderente, retire-os com uma escumadeira e deixe esfriarem sobre papel-toalha. Enquanto isso, bata de leve os ovos e as gemas numa tigela, junte a *crème fraîche* e o tempero, batendo sempre até misturar tudo. Distribua os *lardons* pelo fundo da forma e cubra com a mistura de ovos. Leve ao forno por 30-45 minutos ou até o recheio estar firme e dourado. Sirva fria ou quente.

* *Alternativas de recheio: legumes assados • aspargos e salmão defumado • tomates-cereja, cubos de queijo cheddar e folhas de tomilho • cogumelos refogados e alho-poró*

** *Você pode usar um processador de alimentos para fazer a massa, mas cuidado para não misturar demais.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de descanso: 1
hora-1 noite
Tempo de cozimento: 30-45 minutos







RENDE 4-6 PORÇÕES

Pissaladière

Torta de anchovas, cebola e azeitona preta

Muita gente acha que a *pissaladière* provençal é a versão francesa da clássica pizza italiana. Na verdade, o nome *pissaladière* vem de *pissala*, uma pasta salgada de peixe usada originalmente para dar sabor ao prato. Hoje, a base, semelhante a uma pizza, é coberta com anchovas em vez de pasta de peixe, misturadas com cebolas refogadas e azeitonas pretas.

• 5g de fermento biológico • 75ml de água morna • 1 pitada de açúcar • 150g de farinha de trigo forte • ½ colher de chá de sal • ½ colher de chá de alecrim seco • 1 colher de sopa de azeite de oliva, mais um pouco para pincelar

Para o recheio • 500g de cebolas grandes cortadas em lâminas • 8 anchovas* com o óleo escorrido • 1 colher de sopa de azeite de oliva, mais um pouco para regar • 1 pitada de açúcar • as raspas finas de 1 laranja (opcional) • 10 azeitonas pretas sem o caroço

Comece pela base. Dissolva o fermento na água com o açúcar. Junte o restante dos ingredientes secos numa tigela, acrescente o fermento dissolvido e o azeite e misture para formar uma massa. Vire-a sobre uma superfície polvilhada com um pouco de farinha e sove até estar lisa e bem elástica (uns 5 minutos).

Unte uma assadeira com azeite. Abra a massa até ficar com 3mm de espessura (como uma pizza fina e do formato que você quiser) e coloque-a na assadeira, empurrando-a para subir pelas laterais. Pincele com azeite, cubra com um pano úmido e deixe crescer num lugar quente por 30 minutos.

Nesse meio-tempo, prepare o recheio. Refogue delicadamente as cebolas e 2 das anchovas no azeite por 30-40 minutos. Quando as cebolas estiverem macias e com consistência de compota, adicione o açúcar e as raspas de

laranja (se for usar). Deixe esfriar por 10 minutos.

Preaqueça o forno a 200°C. Disponha a cebola sobre a massa, e depois as outras anchovas.** Regue com um pouco de azeite e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até a massa dourar. Retire do forno e coloque as azeitonas por cima. Sirva quente ou fria.

** Compro as anchovas do tipo mais magnífico, as conservadas em bom azeite de oliva. São menos salgadas que as enlatadas vendidas no supermercado. Se as que você comprar forem muito salgadas, elas devem ser lavadas com cuidado e secas com papel-toalha.*

*** Se preferir as suas anchovas suculentas em vez de sequinhas, coloque-as no fim, com as azeitonas (estas tendem a murchar e queimar no forno).*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de descanso:
30 minutos
Tempo de cozimento: cerca de 1 hora



RENDE 4-6 PORÇÕES

Tarte flambée

Torta de cebola e *crème fraîche*

A Provença tem a *pissaladière*, ao passo que, na Alsácia, há a *tarte flambée*, uma base do tipo pizza coberta com *crème fraîche*, *lardons* e cebolas — ingredientes populares na cozinha alsaciana.

O conceito “sem glúten” ainda não pegou na terra das baguetes, e isso pode ser frustrante para quem segue uma dieta sem glúten e quer experimentar os deliciosos doces e pães franceses. Então, aqui substituí a base normal de farinha de trigo por farinha de castanha e fécula de tapioca. Assim não é necessário sovar, basta misturar os ingredientes para formar uma bola.

• 160g de farinha de castanha* • 140g de fécula de tapioca • 1 colher de chá de goma de guar** 1½ colher de chá de fermento em pó • ½ colher de chá de sal • 1 colher de sopa de açúcar mascavo • 5g de fermento biológico • ½ colher de chá de açúcar • 190ml de água morna

Para o recheio • 4 colheres de sopa de *crème fraîche* • 2 cebolas roxas cortadas em lâminas • 100g de *lardons* ou bacon defumado cortado em cubos • as folhas de 4 ramos de tomilho

Numa tigela grande, misture a farinha, a fécula de tapioca, a goma de guar, o fermento em pó, o sal e o açúcar. Faça um buraco no meio. À parte, dissolva o fermento biológico e o açúcar na água morna. Quando o fermento começar a espumar, coloque-o no buraco da tigela e misture tudo para formar uma bola. Abra a massa entre duas folhas de papel-manteiga até ela ficar com 5mm de espessura e coloque-a sobre uma placa grande o suficiente para acomodar a massa plana. (A forma não importa muito, o principal é a espessura.) Remova a folha de papel de cima e apare o excesso nas beiradas do fundo. Preaqueça o forno a 200°C e coloque uma assadeira grande no forno para aquecer.

Espalhe a *crème fraîche* sobre a massa, depois disponha as cebolas, os

lardons e o tomilho por cima. Ponha a placa com a massa dentro da assadeira previamente aquecida e asse por 20-30 minutos ou até as beiradas estarem crocantes. Em geral, consome-se a torta quente, mas ela também fica ótima fria.

** Pode-se comprar farinha de castanha em lojas de produtos naturais e on-line. Para a fécula de tapioca, tente seu supermercado ou um armazém chinês.*

*** A goma de guar é um agente espessante muito poderoso feito de vagens de guar. Ela pode ser encontrada on-line ou em lojas de produtos naturais.*

Alternativa

- Para um recheio doce, substitua as cebolas e os lardons por lâminas de maçã e polvilhe com canela em pó e açúcar mascavo.*

**Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
20-30 minutos**



RENDE 4-6 PORÇÕES

Cake au saucisson sec avec pistaches et prunes

Bolo de salame, pistache e ameixa seca

Um bolo com salame, pistache e ameixa seca? *Pourquoi pas?* Os franceses fazem bolos salgados há um bom tempo. Eles estão nas boulangeries e surgem acompanhados de uma saladinha nos cardápios de cafés chiques, e é quase certo encontrá-los num piquenique (o meu primeiro contato com eles). São simplíssimos de fazer e podem ser adaptados para usar qualquer tipo de sobra da sua geladeira — legumes assados, carnes frias e queijo. Basta seguir a receita básica e usar a criatividade nos recheios.

• 250g de farinha de trigo • 15g de fermento em pó • 150g de salame bem picado • 80g de pistaches picados grosseiramente • 100g de ameixas secas picadas grosseiramente • 4 ovos • 100ml de leite • 150ml de azeite de oliva • 50g de iogurte natural • 1 colher de chá de sal • pimenta-do-reino a gosto

Preaqueça o forno a 180°C e forre uma fôrma de bolo inglês com papel-manteiga. Numa tigela, misture a farinha, o fermento, o salame, os pistaches e as ameixas. Em outra tigela, bata os ovos até esbranquiçarem e engrossarem. Incorpore aos poucos o leite, o azeite e o iogurte, depois acrescente o sal, a pimenta e a mistura de farinha, uma colher de cada vez. Tente não bater demais (é melhor bater de menos).*

Despeje a massa na fôrma preparada. Leve ao forno por 30-40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo. Deixe esfriar na fôrma.

* *Pourquoi?*

Quanto mais se bate a massa depois de acrescentada a farinha, mais o glúten se desenvolve. Para bolos e doces, não é desejável muito glúten (ao contrário dos pães), já que em excesso ele endurece a massa. Para evitar bater demais ao adicionar a farinha, pode ser mais fácil usar uma espátula de silicone em vez de um fouet.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
30-40 minutos



RENDE 4-6 PORÇÕES

Salade de carottes râpées et rémoulade de céleri-rave et pommes

Salada de cenoura e de aipo-rábano com maçã

As saladas de cenoura e aipo-rábano se destacam em muitos menus de almoço. As receitas não têm muito mistério, são só os ingredientes principais e um vinagrete, e aí está o prazer. São tão simples que podem ser preparadas para um piquenique em questão de minutos.

Para a salada de cenoura • 8 cenouras raladas • ½ maço de salsa bem picada • 5 colheres de sopa de óleo de girassol • suco de ½ limão-siciliano • sal e pimenta-do-reino a gosto*

Para a salada de aipo-rábano e maçã • 250g de aipo-rábano ralado • 1 maçã descascada e ralada* • 5 colheres de sopa de óleo de girassol • 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco • 1 colher de sopa cheia de mostarda granulada • 1 pitada de açúcar • sal e pimenta-do-reino a gosto*

Para preparar a salada de cenoura, coloque a cenoura e a salsa numa tigela. Faça um vinagrete misturando o óleo e o suco de limão com o sal e a pimenta. Regue a cenoura com o vinagrete e misture tudo. Prove o tempero.**

Para preparar a salada de aipo-rábano e maçã, coloque-os numa tigela. Faça um vinagrete misturando o óleo, o vinagre, a mostarda, o açúcar, o sal e a pimenta. Regue o aipo-rábano e a maçã com o molho e misture tudo. Prove o tempero.**

** Se o seu processador tiver o disco para fazer palitinhos, use-o em vez do ralador tradicional. Dá um pouco mais de trabalho, mas a textura dos palitinhos dá mais crocância à salada.*

*** Estas saladas ficam mais gostosas no dia em que são preparadas (o aipo-rábano e a maçã tendem a escurecer, mesmo com o molho). Guarde os ingredientes separados em potes herméticos na geladeira até a hora de*

levá-los para o piquenique.

Tempo de preparo: 20 minutos (para as duas saladas)



“Escolher o pão numa boulangerie pode deixar a pessoa bem desnorteada. Claro que há a baguete clássica, mas há também todo um leque de outros pães, tais como os de sourdough, de trigo integral e de centeio, e os com nozes, figos e outras frutas secas.”





RENDE 1 PÃO

Pain brié

Pão de azeitona

Esta receita é de Gontran Cherrier, que vem de uma família de três gerações de padeiros. Ele é autor de vários livros de culinária e está à frente de uma padaria parisiense, portanto, quando se trata de pão, ele sabe do que está falando. O *pain brié* dele é típico da Normandia e simples de fazer. Eu o preparei para um piquenique e deve ter ficado bom — quando fui provar, já tinha acabado.

• 5g de fermento biológico • 4 colheres de sopa de água morna • 85g de farinha de trigo • 1 boa pitada de sal • 1 colher de sopa bem cheia de manteiga amolecida • 300g de esponja*

Para o recheio • 50g de azeitonas verdes sem caroço • 50g de azeitonas pretas sem caroço • 1 colher de chá de alecrim bem picado (opcional) • 20ml de azeite de oliva

Dissolva o fermento na água morna. Misture a farinha com o sal numa tigela grande. Acrescente o fermento dissolvido, a manteiga e a esponja e forme uma bola. Vire-a numa superfície enfarinhada e sove por 15 minutos ou até a massa estar macia. Cubra com um pano úmido e deixe crescer num lugar quente por 30 minutos. Para preparar o recheio, misture as azeitonas e o alecrim (se for usar) com o azeite.

Abra a massa em retângulo sobre uma superfície enfarinhada — ele deve ter 1cm de espessura e ser um pouco maior que uma folha de papel A4. Espalhe as azeitonas por cima. Enrole a massa no sentido do comprimento, formando um rolo grande. Vire a emenda para baixo sobre papel-manteiga. Com uma faca afiada, corte a massa para revelar as camadas de azeitona (mas não até o fundo). Cubra com um pano úmido e deixe crescer num lugar quente por 1 hora ou até dobrar de volume.

Preaqueça o forno a 240°C** com um tabuleiro no meio e uma fôrma

embaixo. Quando o forno estiver quente, deslize o pão para o tabuleiro (mantendo-o no papel) e despeje 1 copo de água na fôrma. Asse o pão por 5 minutos, depois diminua a temperatura para 210°C e asse por mais 20-25 minutos. Transfira para uma grade e sirva morno ou frio.

** Para obter a esponja, peça ao seu padeiro ou faça você mesmo na véspera. Misture 10g de fermento biológico e 130ml de água morna até dissolver. Junte 200g de farinha de trigo com 2 pitadas generosas de sal. Incorpore ao fermento e misture. Sove até formar uma bola macia (no início ela ficará pegajosa), coloque numa tigela e cubra com papel-filme. Deixe num local quente por 1 hora e na geladeira por uma noite.*

*** Os fornos ventilados podem ressecar o pão, portanto, se puder, use a regulagem normal (não ventilada).*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de descanso:
várias horas mais 1 noite
Tempo de cozimento: 25-30 minutos



RENDE 6 PORÇÕES

Clafoutis — versions sucrée et salée

Clafoutis doce e salgado

O *clafoutis* é originário da província de Limousin. Frutas assadas numa massa simples de ovos, açúcar, amêndoas torradas e farinha são o tipo da sobremesa que sua *grand-mère* francesa faria para você. Tradicionalmente, leva cerejas inteiras, mas você pode usar qualquer fruta que tiver. Pode até se virar com uma fruta em lata, desde que a escorra bem.

Recentemente os franceses adquiriram o hábito de transformar receitas de sobremesa em pratos salgados. Substitua a fruta por queijo e tomate, elimine o açúcar e *voilà*: um *clafoutis* salgado.

• 4 ovos • 150g de açúcar • 1 pitada de sal • 50g de amêndoas moídas* • 2 colheres de sopa de farinha de trigo • 100g de *crème fraîche* • 100ml de leite • 350g de cerejas sem caroço ou quaisquer frutas macias de sua escolha (ou até pedaços de chocolate)

Preaqueça o forno a 180°C, unte com manteiga e enfarinhe uma fôrma ou assadeira de 19 x 10cm.** Bata os ovos com o açúcar e o sal até esbranquiçarem e engrossarem. Peneire as amêndoas e a farinha juntas e incorpore à mistura, depois incorpore a *crème fraîche* e o leite. Espalhe as cerejas na fôrma por igual. Despeje a massa sobre elas e leve ao forno por 30-40 minutos ou até dourar e estar firme. Sirva quente ou frio.

Clafoutis salgado

Prepare como a versão doce, mas retire o açúcar e substitua as cerejas por 100g de queijo curado (p.ex. gruyère, comté, cheddar ou queijo de cabra) em cubos grandes, 100g de tomates-cereja e 50g de azeitonas pretas sem caroço. Você também pode aromatizar a massa com ervas picadas, como manjerição, salsa ou tomilho, e usar sobras de legumes assados como alternativa ao queijo com os tomates.

** As amêndoas podem ser substituídas por outras frutas secas moídas, como avelãs e pistaches.*

*** Ou faça clafoutis individuais: unte com manteiga e enfarinhe 6-8 ramequins (com cerca de 8cm de diâmetro e 4cm de profundidade). Divida as cerejas e a massa entre os ramequins e asse por 15-20 minutos. Você pode servi-los desenformados, se quiser.*

Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
30-40 minutos



RENDE 2 PÃES PEQUENOS

Fougasse aux romarin, lavande et fromage de chèvre

Pão de alecrim, lavanda e queijo de cabra

A palavra *fougasse* vem do latim *panis focacius*, e deve ser por isso que este pão é tão parecido com a *foccacia*. Ao contrário dos italianos, porém, os franceses esticam e cortam o pão, dando-lhe a forma de uma folha. E não fazem isso apenas pela estética: os talhos aumentam a área de superfície do pão, garantindo mais crocância e um cozimento mais rápido.

Este pão é uma ótima base para qualquer cobertura que você imaginar: sobras de legumes assados, queijo, frutas, ervas — as possibilidades são infinitas.

• 10g de fermento biológico • 250ml de água morna • 400g de farinha de trigo forte • 1½ colher de chá de sal, mais um pouco para polvilhar • 1 colher de chá de alecrim seco • ½ colher de chá de lavanda seca • 2 colheres de sopa de azeite de oliva, mais um pouco para pincelar • 80g de queijo de cabra duro em cubos pequenos

Misture o fermento com a água morna, mexendo até dissolvê-lo por completo. Numa tigela, junte a farinha, o sal, o alecrim e a lavanda. Adicione o fermento dissolvido e o azeite e misture tudo. Vire a massa numa superfície levemente enfarinhada e sove até obter uma bola lisa e pegajosa (não acrescente muita farinha, pois ela deve ficar pegajosa). Cubra com papel-filme e deixe crescer num lugar quente por 1 hora, em seguida leve à geladeira por 1 noite.

No dia seguinte, vire a massa sobre uma superfície enfarinhada e sove por 5 minutos ou até formar de novo uma bola macia. Cubra com um pano úmido e deixe crescer num lugar quente por 30 minutos.

Abra a massa em um retângulo grande e depois o corte na diagonal, formando 2 triângulos. Faça um corte grande no meio de cada triângulo sem chegar até o fim, começando perto do lado menor e parando antes do canto

oposto. Faça 3 talhos pequenos de cada lado do corte, usando os dedos para abri-los como se fossem os veios de uma folha. Coloque cada triângulo sobre um pedaço de papel-manteiga e enfie ao acaso os cubos de queijo na massa. Cubra com um pano úmido e deixe crescer num local quente por 1 hora ou até dobrar de volume.

Preaqueça o forno a 240°C e coloque uma assadeira no forno. Pincele o pão com azeite e polvilhe umas pitadas de sal. Quando o forno estiver quente, asse o pão na assadeira por 5 minutos, depois reduza para 210°C e asse por mais 12-15 minutos ou até dourar. Ele fica mais gostoso morno.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de descanso: 1
noite mais 2 horas

Tempo de cozimento: 17-20 minutos



RENDE 4-6 PORÇÕES

Crème vichyssoise au chou-fleur glacé

Sopa gelada de couve-flor e batata

Dependendo de em quem você acredita, a *vichyssoise* é uma invenção francesa ou americana. Ninguém pode dizer com absoluta certeza. Uma versão afirma que o chef francês Louis Diat criou-a em 1914 para o hotel Ritz-Carlton de Nova York. Ele cresceu perto da cidade termal francesa de Vichy e por isso batizou a sopa de *vichyssoise*.

A receita tradicional pede alho-poró e batata, mas troquei o alho-poró pela couve-flor, o que suaviza o sabor da sopa. Prepare-a de véspera para dar tempo de gelar bem. Depois, tudo que você precisará fazer antes do piquenique será botá-la num vidro.

- 1 couve-flor pequena (600g) cortada em buquês (pode usar alguns talos) • 240g de batatas em pedaços grandes • 1 cebola picada • 1 colher de sopa bem cheia de manteiga • 1,2 litro de caldo de frango ou de legumes quente • 600ml de leite • 100g de *crème fraîche*, mais um pouco para servir • sal e pimenta-do-reino branca a gosto • 1 punhado de cebolinha picada

Refogue os legumes na manteiga por 5 minutos ou até a cebola amolecer sem dourar. Acrescente o caldo e cozinhe no fogo baixo por 20 minutos ou até as batatas e a couve-flor estarem macias. Deixe esfriar um pouco antes de incorporar o leite e a *crème fraîche*, depois bata no liquidificador até obter uma sopa lisa e tempere com o sal e a pimenta.

Leve a sopa à geladeira por pelo menos 4 horas, de preferência por uma noite. Prove o tempero antes de servir geladíssima, guarnecida com 1 colherada de *crème-fraîche* e a cebolinha picada.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:

25 minutos

Tempo de refrigeração: 4 horas-1 noite



RENDE 4-6 PORÇÕES

Cervelles de canut

Queijo fresco com chalotas e vinho tinto

Traduzido ao pé da letra, *cervelles de canut* significa miolos de operário de fábrica de seda. Não tenha medo: nada de canibalismo aqui, nem mesmo de carnivorismo. A receita tem origem em Lyon, que Luís XI tornou em 1466 a capital da produção de seda na França. Acredita-se que, no século XIX, a alta sociedade da cidade via os operários das fábricas de seda com tanto desdém que batizou este prato simples com tal nome.

- 250g de *fromage frais* (para fazer o seu, veja aqui) ou queijo cottage • 50g de *crème fraîche* • 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto • 1 chalota pequena bem picada • ½ dente de alho amassado até virar pasta • ½ colher de chá de açúcar • 4 colheres de sopa de cebolinha bem picada • sal e pimenta-do-reino a gosto

Escorra o excesso de líquido do queijo. Misture todos os ingredientes numa tigela, reservando um pouco da cebolinha para a decoração, e prove o tempero. Cubra a tigela e resfrie o queijo por 2 horas.*

Polvilhe o queijo com a cebolinha e sirva gelado, com pão fresco e legumes crus, como palitos de cenoura, pimentão e rabanete.

* *Pode ser guardado num pote hermético na geladeira por vários dias.*

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de
refrigeração: 2 horas



LE THON



LE COCKTAIL



LES PISTACHES



LA MENTHE



LE CÈPE



LE RADIS



LES OIGNONS FRAIS



L'HUITRE



LES CHANTERELLES



LA SALADE



L'AIL



LE PASTIS



LES OLIVES



UNE COUPE DE CHAMPAGNE



LE CÈPE



LE CONCOMBRE



LA SALADE



LE PASTIS



LES OLIVES



LE THON



LES CORNICHONS



LES OIGNONS FRAIS



L'HUITRE



LA RÂPE



L'AIL



LA MENTHE

Aperitivos

Apéros



LES CORNICHONS



LE COCKTAIL



LES PISTACHES

“*La bonne cuisine est la base du véritable bonheur*” (“A boa comida é a base da verdadeira felicidade”) dizia o famoso chef francês Auguste Escoffier, e eu concordo plenamente. Que maneira mais prazerosa de começar uma noite do que com um copo de algo vermelho, branco ou borbulhante e umas coisinhas para beliscar? *L’heure de l’apéro* poderia ser considerada a versão francesa da hora do coquetel, só que no menu não há batata frita nem pastinhas. Em vez disso, você encontra uma seleção de *charcuterie* (carnes curadas) servida com *cornichons* crocantes (minipepinos).

Como muitas tradições francesas, *l’heure de l’apéro* é considerada uma oportunidade perfeita para você se permitir um prazer, para relaxar um pouco depois de um dia cansativo de trabalho. A prática vem do costume francês do século XIX de um “*coup d’avant*” (primeiro trago). Este era em geral um trago de vermute, só servido aos homens. O vermute (um ingrediente essencial do *dry martini*) foi criado em 1813 pelo herborista Joseph Noilly, que

afirmou que ele era benéfico à saúde (dizia-se o mesmo de quase todos os aperitivos da época). O processo de fabricação quase não mudou. As uvas de Marseillan são amadurecidas em barris de carvalho e posteriormente combinadas com uma mistura secreta de especiarias e ervas.

Outro clássico é o *pastis*, um licor aromatizado com anis que é misturado com água.

Embora Paris, nos últimos anos, tenha visto a ascensão dos coquetéis, os franceses ainda preferem a simplicidade. O mais próximo que eles chegam de um coquetel seria o *kir* (um pouco de *crème de cassis* com vinho branco) ou o *kir royal* (*crème de cassis* com champanhe).

Sejam quais forem as bebidas e os petiscos que você resolver servir, acho que o mais importante é aproveitar o tempo para diminuir o ritmo e relaxar. E isso com certeza faz bem à saúde no mundo louco e agitado de hoje.







RENDE 4 PORÇÕES

Pâté de foie de lapin

Patê de fígado de coelho

É engraçado como, quando nos tornamos adultos, passamos a adorar algumas coisas que não suportávamos na infância. Eu era assim com fígado. Minha mãe tentava encontrar maneiras criativas de disfarçá-lo, mas eu sentia o cheiro a um quilômetro de distância. Isso mudou quando fiz um curso de culinária intensivo de duas semanas e descobri que fígado pode ser uma delícia, especialmente quando transformado em patê. O truque é não cozinhá-lo demais.

• 100g de manteiga com sal • 1 chalota em lâminas • 2 dentes de alho achatados • 2 folhas de louro • 2 ramos de tomilho • 225g de fígado de coelho* aparado e limpo • 1 colher de sopa de conhaque • 1 filezinho de anchova • ½ colher de chá de pimenta-do-reino • sal (se necessário)

Para a manteiga clarificada • 160g de manteiga sem sal

Numa frigideira grande, refogue a chalota, o alho, o louro e o tomilho em 1 colher de sopa bem cheia de manteiga — as chalotas devem ficar amolecidas, mas sem dourar. Acrescente o fígado e o conhaque e refogue por cerca de 2 minutos de cada lado ou até o fígado estar escuro por fora e rosado no centro. Deixe esfriar por 5 minutos. Retire o louro e o tomilho e passe o fígado no processador de alimentos com a anchova e o resto da manteiga. Junte a pimenta e prove o tempero. Divida o patê em 4 ramequins (com cerca de 6cm de diâmetro e 4cm de altura)** e alise a superfície.

Para clarificar a manteiga, derreta a manteiga sem sal numa panelinha e deixe levantar fervura. Cuidado, pois pode respingar. Retire do fogo e deixe descansar uns minutos, depois remova a camada endurecida de cima. Embaixo desta camada, estará a manteiga limpa (clarificada). Regue o patê nos ramequins com esta manteiga e jogue fora o líquido leitoso do fundo. Embrulhe os ramequins com papel-filme e refrigere por no mínimo 4 horas

(ou 1 noite) antes de servir. O patê pode ser guardado na geladeira por até 1 semana ou no freezer por 2 meses.

** Os fígados de coelhos de cativeiro têm sabor mais suave, como os de frango (que você também pode usar para esta receita). Os de coelhos selvagens têm sabor forte e precisam ficar de molho no leite por 1 noite antes de serem usados para que percam um pouco do gosto “de caça”.*

*** Ou faça um patê grande numa fôrma de bolo inglês de 500g.*

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
15 minutos
Tempo de refrigeração: 4 horas-1 noite



RENDE 4-6 PORÇÕES

Terrine forestière

Terrina de cogumelos selvagens

Quando era criança, eu costumava caçar cogumelos com meus pais. Isso foi muito antes de colher os alimentos virar moda nos restaurantes estrelados no Michelin. Procurar *chanterelles*, *cèpes*, *trompettes-de-la-mort* e muitos outros fungos silvestres era meio chato para mim e meu irmão, e a gente sempre torcia por um dia chuvoso (embora uma garoazinha não desanimasse meus pais). É obvio que não faço mais isso agora que moro em Paris, mas gosto de pensar que as idas aos mercados de pulga podem ser classificadas como uma caçada urbana.

• 450g de cogumelos selvagens variados • 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga • 2 chalotas bem picadas • 2 dentes de alho amassados até virarem pasta • 4 ovos • 250g de *crème fraîche* • 2 colheres de chá de mostarda de Dijon • 1 pitada de noz-moscada • 2 colheres de sopa de salsa picada • sal e pimenta-do-reino a gosto

Preaqueça o forno a 160°C e forre 2 fôrmas de terrina de 250g* com papel-manteiga.

Com cuidado, limpe os cogumelos com papel-toalha ou uma escova, depois pique grosseiramente os maiores para que todos fiquem do mesmo tamanho. Numa frigideira grande, refogue as chalotas e o alho na manteiga. Quando a chalota começar a dourar, adicione os cogumelos e refogue por uns 10 minutos, até eles terem soltado toda a água (se a frigideira for pequena demais para refogar todos de uma vez, separe-os em lotes).

Enquanto isso, bata os ovos numa tigela com a *crème fraîche* e a mostarda. Junte a noz-moscada e a salsa e tempere com o sal e a pimenta.

Retire os cogumelos refogados da frigideira com uma escumadeira (para escorrer toda a água) e divida-os pelas fôrmas preparadas. Regue-os com a mistura de *crème fraîche* e leve ao forno por cerca de 15 minutos ou até a

terrina estar firme. Deixe esfriar um pouco antes de cortar. Fica mais gostosa à temperatura ambiente.

** Ou prepare uma terrina grande numa fôrma de pão de 500g e asse por 30 minutos ou até estar firme.*

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
15 minutos



TERRINES "MAIS"
RILLETES CANARD
FOIE CANARD FOIE GRAS
BOUDIN "PORC NOIR BIGORRE"
CAMPAGNE "PIMENT ESPELETTE"
JAMBONNEAU PÂTÉ
"PORC NOIR BIGORRE"

RENDE 4-6 PORÇÕES

Rillettes au porc

Patê rústico de porco

Quase sempre há *rillettes* num prato de frios, mas quase ninguém as prepara em casa. Elas são o tipo da iguaria que se costuma comprar já pronta no supermercado ou no açougue. As melhores são feitas com carnes gordas, como barriga de porco, ganso ou pato, assadas devagarinho para deixar a gordura derreter. Daí bate-se tudo no processador para fazer um patê rústico, acrescentam-se uns temperos e pronto.

- 1kg de barriga de porco desossada com a pele* • 2 folhas de louro • 1 ramo de alecrim • 2 ramos de tomilho • sal e pimenta-do-reino a gosto

Preaqueça o forno a 130°C. Pique o porco em pedaços grandes e coloque-os num tabuleiro grande com o louro, o alecrim e o tomilho. Cubra o tabuleiro com papel-alumínio e leve ao forno por 3 horas, mas vire o porco na metade do tempo de cozimento.

Retire o tabuleiro do forno e deixe o porco esfriar.

Retire a pele** do porco. Descarte o louro, o alecrim e o tomilho e passe a carne no processador com toda a gordura do tabuleiro até obter uma pasta rústica. Tempere com o sal e a pimenta, transfira para um prato e sirva em temperatura ambiente.

As *rillettes* se conservam por 3-4 dias na geladeira quando guardadas num recipiente hermético (a gordura endurece quando resfriada, e as *rillettes* precisarão ser amassadas com um garfo antes de servir).

* Você pode substituir a barriga de porco por coxas de pato.

** Eu coloco a pele sob uma grelha de forno bem quente por alguns minutos para fazer torresmos, depois a corto em pedacinhos e tempero com sal antes de servir.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
3 horas



RENDE 12 PORÇÕES

Rouleaux de salade niçoise

Salada niçoise enrolada

Tentar descobrir de que deve ser feita uma autêntica *salade niçoise* é como resolver uma charada. Com ou sem atum? Legumes cozidos ou não? Após uma extensa pesquisa entre meus amigos franceses ligados em comida, cheguei à conclusão de que, desde que contenha ingredientes encontrados nos arredores da cidade provençal de Nice, talvez você possa chamá-la de *salade niçoise*.

- 1 pitada de sal e 1 de açúcar • 12 vagens com as pontas cortadas • 1 alface-romana pequena • 1 endívia vermelha • 12 anchovas* escorridas e sem as espinhas • 12 azeitonas pretas (de preferência de Nice) sem caroço e em lâminas • 6 tomates-cereja cortados em quatro ou ao meio, dependendo do tamanho • 6 rabanetes em lâminas finas • 1 cebolinha em rodela finas • 2 ovos cozidos por 8 minutos, sem casca e cortados em 6 meias-luas cada • 2 colheres de sopa de alcaparras bem picadas

Para o vinagrete • 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto • 4 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem • $\frac{1}{4}$ de dente de alho amassado até virar pasta • suco de $\frac{1}{2}$ limão-siciliano • 1 pitada de açúcar • sal e pimenta-do-reino a gosto

Prepare o vinagrete misturando os ingredientes numa tigela. Prove o tempero.

Coloque água para ferver em uma panela grande. Acrescente o sal, o açúcar e as vagens. Deixe ferver por 2 minutos, escorra e lave com água fria.

Separe as folhas da alface e da endívia — você vai precisar de 12 folhas ao todo. Divida os ingredientes restantes entre as folhas, cortando ao meio as vagens muito compridas (elas devem ser um pouco mais curtas que as folhas). Regue com um pouco do vinagrete e sirva o resto à parte numa tigelinha.

- * Prefiro usar as anchovas provençais gordas conservadas em azeite. Tendem a ser menos salgadas que as enlatadas, que precisam ser lavadas com cuidado e enxugadas em papel-toalha antes de usadas.*

Ingredientes adicionais

- batatinhas cozidas cortadas ao meio ou em quatro*
- milho doce*
- atum: tempere uma posta de 200g de atum cru (de preferência albacora) e refogue numa panela muito quente com um pouco de azeite de oliva por 1 minuto de cada lado, depois corte em lâminas.*

**Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
5 minutos**



“Sejam quais forem as bebidas e os petiscos que você resolver servir, acho que o mais importante é aproveitar o tempo para diminuir o ritmo e relaxar. E isso com certeza faz bem à saúde no mundo louco e agitado de hoje.”



RENDE 30 PALMIERS E 12 SACRISTAINS

Palmiers et sacristains salés

Palmiers e palitinhos salgados

Eu me lembro de ter que fazer massa folhada na escola de culinária num verão quentíssimo. Nosso ar-condicionado havia quebrado e a cozinha estava quente da aula anterior, então a minha massa e eu estávamos derretendo. Não é o ideal! A massa teve que ir para a geladeira várias vezes até eu conseguir finalizá-la, e tive vontade de entrar na geladeira também!

Sem querer desperdiçar nem um pingo da massa depois de gastar tanto tempo e energia preparando-a, usamos as sobras para preparar *palmiers* e *sacristains* doces com açúcar e canela.

Hoje, eu me poupo o transtorno e encomendo a massa folhada na boulangerie perto da minha casa. Ou então você pode comprar uma massa folhada razoável no supermercado — escolha sempre a versão que só leva manteiga.

- 250g de massa folhada

Para os palmiers • 1 colher de sopa cheia de mostarda de Meaux (ou outra mostarda granulada) • 2 punhados de queijo comté curado ou outro queijo duro curado à sua escolha ralado fino

Para os sacristains • 20 azeitonas sem caroço • 1 dente de alho • 1 filé de anchova

Preaqueça o forno a 200°C e forre 2 assadeiras rasas com papel-manteiga. Abra a massa entre 2 folhas de papel-manteiga, formando 1 retângulo de 30x40cm, e corte-o em 2 retângulos de 30x20cm.

Para fazer os palmiers: Passe a mostarda em 1 retângulo de massa e polvilhe com o queijo. Segure os lados maiores do retângulo e enrole cada lado até o meio, fazendo os dois rolos se encontrarem. Embrulhe em papel-

filme, apertando bem, e leve ao freezer por 10 minutos* antes de cortar em 30 fatias de 1cm. Disponha as fatias em uma das assadeiras preparadas.

Para fazer os *sacristains*: Usando um pilão ou um liquidificador, prepare uma pasta rústica esmagando as azeitonas, o alho e a anchova (*tapenade*). Espalhe a *tapenade* sobre o retângulo de massa remanescente e corte-o em tiras de 2,5cm de largura. Torça cada uma e disponha na outra assadeira.

Leve os *palmiers* e os *sacristains* ao forno por 10 minutos ou até estarem dourados e sequinhos. Sirva quente ou à temperatura ambiente.

* *Tanto palmiers quanto sacristains podem ser congelados crus. Apenas asse-os congelados, deixando-os uns minutinhos a mais no forno.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de descanso:
10 minutos
Tempo de cozimento: 10 minutos



RENDE 15-20 PORÇÕES

Truffes de foie gras

Trufas de *foie gras*

Um dos meus restaurantes preferidos em Paris é o Le Châteaubriand, apesar de ficarmos sujeitos aos caprichos do chef, Inaki Aizpitarte, quando comemos lá (o menu é fixo). Sempre me impressiono com a forma como Aizpitarte combina o amor que sente pelas culinárias estrangeiras com as suas origens francesas, mas o que mais aprecio é que, embora os pratos sejam simples, sempre têm um toque especial que os torna originais.

Um dos aperitivos que desfrutei lá foi um *foie gras* polvilhado com *mukhwās* indianos, uma guloseima para depois do jantar feita com sementes de especiarias e nozes com sabor doce e refrescante. Fiquei admirada de ver como a combinação deu certo e também por ter comido aquilo — *foie gras* é uma das pouquíssimas iguarias que prefiro não comer. Isso tudo me fez pensar em combinações doces e salgadas, e foi assim que esta ideia surgiu.

- 200g de *foie gras* Faux Gras* ou patê de fígado de pato • 2 colheres de sopa de cacau em pó • 2 colheres de sopa de biscoitos de gengibre esmigalhados • 2 colheres de sopa de *mukhwās*

Leve o *foie gras* ao freezer por 10 minutos ou até gelar bem.

Corte-o em 15-20 cubos de 1,5cm e faça bolas com eles.** Passe algumas das bolinhas no cacau em pó, outras nos biscoitos esmigalhados e outras nos *mukhwās*. Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos. Sirva em forminhas, com pequenos triângulos de pão torrado.

* O Faux Gras é feito de fígados de gansos e patos alimentados naturalmente, não à força.

** Se o patê começar a derreter na sua mão, leve-o de novo ao freezer e mergulhe as mãos em água gelada.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de descanso:
10 minutos

Tempo de refrigeração: 30 minutos



Les huîtres

Ostras

Quando comer ostras? Bem, no hemisfério norte, a época de desova das ostras ocorre nos meses quentes (de maio a agosto), o que as deixa gordas, leitosas e sem gosto nessa época do ano, ao passo que as ostras colhidas nos meses mais frios (os que têm a letra “r”), em que não há desova, têm gosto de mar e são magras, com uma textura firme. É simples assim.

A compra e a armazenagem das ostras

As ostras devem estar bem fechadas e intactas quando compradas. Descarte as entreabertas. Elas podem ser guardadas ainda fechadas, embrulhadas em papel-toalha molhado, por um ou dois dias na geladeira. Não as armazene em recipientes herméticos nem em água doce, pois elas morrem.

Como abrir uma ostra

Use uma faca especial para ostras, que tem uma guarda e uma lâmina cega com ponta aguda. Não tente usar uma faca comum, pois é mais provável você se cortar do que abrir a ostra.

Lave e esfregue as ostras sob água corrente para limpá-las. Com um pano de prato dobrado para proteger a mão, coloque a ostra com o fundo abaulado sobre uma tábua de corte. Enfie a ponta da faca na articulação (a parte pontuda da ostra) e faça um movimento de alavanca ao longo dela para soltá-la. Quando a concha estiver solta o suficiente, gire a faca para abri-la um pouco. Imagine-se girando a chave numa porta de carro.

Mantenha a faca rente à concha superior e deslize-a para separar as duas conchas e cortar o músculo na concha superior. Levante a concha superior e retire quaisquer pedacinhos de concha da carne da ostra, tendo o cuidado de não derramar nem um pouco do líquido. Se a ostra não cheirar bem, descarte-a. Elas devem ter um cheiro agradável de mar.

Se quiser deixar a ostra mais fácil de comer, retire com cuidado o músculo da concha inferior com a ponta da faca.

Les assaisonnements pour les huîtres — Os temperos para as ostras

Um purista torceria o nariz para comer uma ostra temperada com qualquer condimento, mas, para mim, umas gotinhas de limão-siciliano ou a tradicional *mignonette* atenuam a sensação de engolir um bocado de água do mar. Também tenho os meus condimentos favoritos para servir com ostras, mas vá com calma — você não quer mascarar o sabor delas.

Em geral, quando sirvo ostras, calculo pelo menos 8 por pessoa (os franceses são apaixonados por ostras). Cada uma das receitas de condimento a seguir é suficiente para 12-15 ostras (você só precisa de ½ colher de chá para cada uma, para não mascarar o sabor da ostra em si). Todos os condimentos devem ser refrigerados por uma hora antes de sua utilização.

Mignonette

- 1 pitada de açúcar • 1 pitada de sal • 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto • 1 chalota em cubinhos

Dissolva o açúcar e o sal no vinagre e depois acrescente a chalota e misture.

Mignonette de calvados e maçã

- 1 pitada de açúcar • 1 pitada de sal • 1 colher de sopa de vinagre de maçã • 1 colher de chá de calvados • $\frac{1}{4}$ de maçã verde, sem o miolo e em cubinhos

Dissolva o açúcar e o sal no vinagre com o calvados, depois acrescente a maçã.

Brunoise* de melancia e pepino

- 1 pitada de sal • 1 boa pitada de açúcar • 2 colheres de sopa de vinagre de arroz • 4 colheres de sopa de melancia em cubinhos (sem a pele nem as sementes) • 3 colheres de sopa de pepino sem as sementes e em cubinhos

Dissolva o sal e o açúcar no vinagre e despeje sobre a melancia e o pepino. Misture com cuidado.

* Brunoise é o termo francês para ingredientes cortados em cubos bem pequenos.





RENDE 4 PORÇÕES

Le grand aïoli avec des crudités

Maionese de alho com legumes crus e crocantes

Le grand aïoli é tradicionalmente um prato principal, mas, em vez de servir a maionese de alho do jeito clássico com legumes cozidos, sirvo-a com legumes crus (ou *crudités*, como os franceses chamam) para ter mais crocância e frescor.

- legumes crus da estação (p.ex. cenouras, rabanetes, pimentões, folhas de endívia/chicória e tomates-cereja) suficientes para 4 porções

Para o aïoli • 1 fatia de pão de fôrma sem casca • 4 colheres de sopa de leite
• 4 dentes de alho • 1 gema • 250ml de azeite de oliva (não o extravirgem) •
3 colheres de sopa de suco de limão-siciliano • sal e pimenta-do-reino a
gosto

Prepare os legumes para mergulhá-los no molho, mantendo os talos para decorar.

Para preparar o *aïoli*, deixe o pão de molho no leite por 10 minutos.

Esprema o excesso de líquido e soque o pão com o alho num pilão até obter uma pasta lisa. Acrescente a gema e continue socando, então adicione aos poucos o azeite. Continue socando até a maionese engrossar, então incorpore o suco de limão, o sal e a pimenta. Se não for usar na hora, conserve num recipiente hermético na geladeira, mas consuma no mesmo dia. Mexa bem antes de servir, pois às vezes o molho endurece um pouco quando gelado.

Sirva o *aïoli* num potinho rodeado de legumes para mergulhar nele.

Tempo de preparo: 20 minutos



RENDE 30 PORÇÕES

Financiers en apéritif

Financiers como aperitivo

Reza a lenda que esses bolinhos eram feitos pelo *pâtissier* que trabalhava na Bourse, o distrito financeiro de Paris. Ele fazia bolinhos em forma de barras de ouro para vender a seus clientes do mercado financeiro, daí o nome *financiers*.

Tradicionalmente, os *financiers* são doces, mas podem ser transformados num salgadinho gostoso para um *apéro*, e o recheio pode ser qualquer ingrediente da sua geladeira. Mas lembre-se de sempre cortá-los em pedaços pequenos.

• 100g de manteiga • 75g de amêndoas moídas • 30g de farinha de trigo •
1½ colher de chá de fermento em pó • ½ colher de chá de açúcar • 3 ovos
com gemas e claras separadas • ½ colher de chá de sal

Para o recheio • 150g de queijo, presunto, bacon, azeitonas, tomates-cereja ou sobras de legumes assados (na verdade, o que você quiser)

Preaqueça o forno a 180°C e unte e enfarinhe uma assadeira de *financiers*.*

Leve uma panela ao fogo médio, derreta a manteiga até ela ficar com cor de avelã (o que se chama *beurre noisette*) e retire imediatamente a panela do fogo.

Misture os ingredientes secos numa tigela. Em outra, bata as claras com o sal em ponto de neve. Em um terceiro recipiente, bata as gemas e incorpore devagar a manteiga derretida (se ainda estiver muito quente, a manteiga vai talhar os ovos). Peneire os ingredientes secos na mistura de gemas e manteiga e incorpore em metade das claras em neve os ingredientes do recheio. Adicione o restante das claras.

Com uma colher, encha as cavidades da assadeira e leve ao forno por 12-15 minutos ou até os bolinhos voltarem à posição inicial depois de apertados.

Deixe esfriar na assadeira. Os *financiers* são mais gostosos frescos, mas podem ser guardados num pote hermético por um ou dois dias.

* *As assadeiras de financiers têm em geral 20 cavidades, portanto, para esta receita, você terá que usar a assadeira duas vezes para fazer 30 financiers. Tenho dois tipos de assadeiras em casa: uma antiquada de metal que precisa ser untada com manteiga e enfarinhada e uma nova de silicone que não precisa de nada. Você também pode usar uma assadeira de minitortas, mas não conseguirá a forma de barra de ouro característica que dá o nome aos financiers.*

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
12-15 minutos



RENDE 6 PORÇÕES

Bâtonnets de pastis

Picolés de *pastis*

Pastis, o destilado aromatizado com anis que costuma ser diluído em água (é quase obrigatório, com seu teor alcoólico de 40%), tem fama de ser uma bebida para aposentados que jogam *pétanque*. Para a minha geração, pensei em dar uma leve repaginada no *pastis* e acrescentar mais alguns ingredientes. Pense em uma combinação de *mojito* e Sul da França. Transformado em picolés, acho que é um jeito bastante refrescante de se começar um *apéro*.

- 1 punhado de folhas de hortelã • 1 limão-siciliano • 1 colher de chá de açúcar • 160ml de limonada • 40ml de *pastis*

Coloque 1 folha de hortelã em cada um dos 12 moldes semiesféricos.* À parte, rale a casca do limão e ponha as raspas numa jarra. Acrescente o resto da hortelã e o açúcar e amasse com a ponta de um rolo de macarrão ou uma colher de pau. Adicione 20ml do suco de limão, a limonada e o *pastis* e misture. Passe na peneira, transferindo para uma jarra.

Encha os moldes com a mistura e congele por 3 horas ou até endurecerem. Retire 2 semiesferas e coloque-as de volta em um dos moldes, unidas de modo a formar uma esfera (você precisa colocá-las em pé). Enfie um palito de sorvete no espaço entre as duas metades e jogue 1 colher de chá de água gelada por cima para ajudar a colar. Repita o procedimento com as outras esferas para fazer mais 5 picolés, trabalhando depressa. Leve ao freezer por mais 1 hora ou 1 noite, até estarem completamente congelados.

* *Uso fôrmas de silicone com 15 cavidades semiesféricas, mas se você não tiver uma dessas pode usar uma fôrma de gelo comum para fazer 6-8 picolés (dependendo do tamanho da sua fôrma). Encha os compartimentos com o líquido, leve ao freezer por umas duas horas até estar semicongelado. Retire do freezer e enfie um palito de sorvete no meio de cada picolé, depois os retorne ao freezer até congelarem por*

completo.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de
congelamento: 4 horas-1 noite



UNE PIANCHE À DÉCOUPER



LES ALLUMETTES



LE MOULIN À POIVRE



LA POÊLE



UNE CULLÈRE À BOIS



LE BEURRE



UN VERRE DE VIN



LE COUTEAU



LA COCOTTE



LE RÉCHAUD À GAZ

Jantar com amigos e familiares

Diner avec les amis et la famille



LE MOULIN À POIVRE



LE TABLIER



UNE CULLÈRE À BOIS



LES ALLUMETTES



LE SEL



LE BOL



L'HORAIRE DU DÉJEUNER



LA POÊLE



LE BEURRE



L'HUILE D'OLIVE



UNE PIANCHE À DÉCOUPER

Em 2010, a Unesco incluiu a gastronomia e o ritual da refeição tradicional francesas em sua lista de “patrimônios imateriais da humanidade”.

Quando vim morar na França, eu não entendia o porquê daquele alvoroço todo. Afinal, há muitas outras culturas com tradição culinária à altura da francesa. No entanto, acabei me dando conta de que o estardalhaço não tem a ver só com a comida, mas sim com o apreço pela boa comida. Os franceses entendem os seus produtos e sabem como eles devem ser tratados. Um bom exemplo é a icônica porém humilde baguete. Em Paris, concede-se um prêmio anual à melhor baguete da região. Mesmo algo tão básico e acessível como o pão, além de não ser considerado insignificante, é reconhecido não apenas como uma técnica, mas como uma forma de arte.

Os franceses são levados a ter esse entendimento. Não é algo que precise ser ensinado. É um modo de vida. Como a Unesco afirma, uma refeição francesa não envolve

apenas comer. O hábito de reunir as pessoas para comer, beber e apreciar uma boa companhia é algo no qual os franceses são particularmente bons. Tudo começa com um *apéritif*, seguido de quatro pratos (entrada, prato principal, queijo e sobremesa) e finalizado com um *digestif*. Há todo um cuidado para combinar os pratos com o vinho. Prefere-se usar os produtos franceses da estação, e mais ainda os locais, em detrimento dos estrangeiros e importados. Isso não é novidade. Muito antes do “entretenimento culinário”, dos chefs celebridades e da avalanche de programas de TV, revistas, blogs, sites e livros sobre comida, os franceses já eram obcecados pela arte culinária.

Mas os franceses não apenas consomem a comida e discutem sobre ela, eles também apreciam cozinhá-la. A arte de selecionar os ingredientes, de decidir como devem ser preparados e de se esmerar na apresentação aumenta o prazer de comer. Não há melhor forma de experimentar “*la joie de vivre*”, a paixão francesa por todas as coisas boas da vida, do que partilhar uma refeição feita em

casa com pessoas queridas.



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA

Galette aux pommes de terre et poires avec roquefort

Galette de batatas e pera com roquefort

Batata assada com casca e queijo derretido era um dos meus almoços preferidos no ensino médio. Nada supera a combinação de batata com queijo derretido. Este é um *hommage* francês um pouquinho mais sofisticado (porém fácil) ao meu humilde favorito da infância.

- 4 batatas cerosas (p.ex. ágata e monalisa) • 1 pera firme • 100g de roquefort ou outro queijo azul

Preaqueça o forno a 180°C. Descasque as batatas e corte-as em fatias de 2mm de espessura. Forre uma assadeira com papel-manteiga, sobreponha as fatias de batata apertando bem para fazer 4 retângulos. Descasque a pera e corte-a em cubinhos, depois os espalhe sobre as batatas e despedace o queijo por cima. (Deixe o queijo no meio, do contrário ele vai escorrer para fora das batatas ao derreter.) Leve ao forno por 20 minutos ou até as batatas estarem bem coradas e sequinhas nas bordas. Sirva imediatamente.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
20 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA OU ACOMPANHAMENTO

Asperges à la parisienne

Aspargos à moda de Paris

A parte parisiense desta receita é o molho, também conhecido como *sauce allemande*. É basicamente um molho *velouté* ([veja aqui](#)) enriquecido com gemas e um pouquinho de creme — uma boa alternativa para o *hollandaise*.

• 1 pitada de sal e 1 de açúcar • 500g de aspargos aparados

Para o molho • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 450ml de caldo de vitela ou de carne morno • 2 colheres de sopa de creme de leite fresco • 2 gemas • gotas de suco de limão-siciliano a gosto • sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Para preparar o molho, leve uma panela grande ao fogo médio e derreta a manteiga. Acrescente a farinha e mexa bem até obter um creme liso (*roux*). Mexa até o *roux* começar a ficar dourado. Retire do fogo e incorpore o caldo aos poucos, batendo sem parar com o fouet.

Devolva a panela ao fogo médio e cozinhe em fogo brando por 10 minutos, mexendo sempre. Se o molho ficar muito grosso, adicione um pouco mais de caldo.

Enquanto isso, ferva água numa panela grande. Acrescente o sal, o açúcar e depois os aspargos. Cozinhe por 2 minutos ou até os aspargos ficarem macios.

Tire o molho do fogo, adicione o creme de leite e as gemas e bata. Tempere com o suco de limão, o sal e a pimenta.

Escorra bem os aspargos e sirva imediatamente, regando o molho sobre eles e ao redor.

* *O molho deve ser usado na hora. Não reaqueça, senão os ovos talham e o molho fica encaroçado.*

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de cozimento:
20 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA

Endives au jambon

Endívias com presunto

Há quem não goste de endívias porque às vezes elas podem ser amargas. Quando for comprar, procure as pequenas, que são firmes e fechadas. Essas tendem a amargar menos.

• 4 endívias • 4 fatias de presunto

Para o molho bechamel • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 500ml de leite morno • ¼ de cebola descascada • 1 cravo-da-índia • 1 folha de louro • 1 pitada de noz-moscada e 1 de pimenta-do-reino branca • sal a gosto

Retire as folhas externas e os talos das endívias e cozinhe-as no fogo brando em água salgada com 1 pitada de açúcar por 10-15 minutos ou até ficarem macias.

Nesse meio-tempo, prepare o molho. Leve uma panela grande ao fogo médio e derreta a manteiga. Acrescente a farinha e mexa bem até obter um creme liso. Retire do fogo e deixe esfriar por 2 minutos, depois adicione o leite aos poucos, batendo sem parar com o fouet. Volte a panela ao fogo médio, junte a cebola, o cravo-da-índia e o louro, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos, mexendo sempre. Se o molho ficar muito grosso, incorpore mais um pouco de leite.

Escorra bem as endívias. Enrole cada uma com uma fatia de presunto e disponha em assadeiras individuais (ou em uma grande, se preferir).

Para finalizar o molho, retire a cebola, o cravo-da-índia e o louro, depois tempere com a pimenta, a noz-moscada e o sal. Cubra as endívias com o molho e coloque sob a grelha do forno por uns minutinhos ou até gratinar.

Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
30 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA

Soufflé au fromage

Suflê de queijo

Há muitos mitos envolvendo este clássico francês, mas tudo pode ser explicado pela ciência: é o calor que faz as bolhas nas claras de ovo se expandirem quando se assa um suflê. Não há necessidade de se ater à antiquíssima regra de não ousar abrir o forno enquanto o suflê está assando. A mistura não vai murchar a menos que comece de fato a esfriar e, mesmo se começar a fazê-lo, vai subir de novo. Os suflês e as lendas a seu respeito têm, bem literalmente, muito pouca consistência.

• 2 colheres de manteiga amolecida para untar • 4-6 colheres de sopa de farinha de rosca* • 120g de claras (ou claras de 4 ovos médios) • 1 pitada de sal • gotas de suco de limão-siciliano a gosto

Para a base do molho de queijo • 60g de gemas (mais ou menos as gemas de 3 ovos médios) • 1 colher de chá cheia de mostarda de Dijon • 1 boa pitada de pimenta-de-caiena, 1 de noz-moscada e 1 de sal • 20g de farinha de trigo • 250ml de leite • 100g de gruyère ou queijo comté curado, ou um queijo duro curado à sua escolha, ralado

Para preparar a base do molho de queijo, coloque as gemas em uma tigela com a mostarda, a pimenta-de-caiena, a noz-moscada e o sal. Bata até esbranquiçar e engrossar, depois incorpore a farinha. Ferva o leite numa panela e o despeje devagar sobre a mistura de ovos, batendo com vigor o tempo todo.

Leve uma panela limpa ao fogo médio, adicione a mistura e mexa sempre, tendo o cuidado de raspar as laterais e o fundo da panela para o molho não queimar. Quando ele começar a engrossar e a soltar uma ou duas borbulhas, tire a panela do fogo.

Incorpore o queijo e prove o tempero. O molho deve estar temperado um pouquinho a mais para compensar as claras que serão adicionadas depois.

Cubra com papel-filme, encostando-o diretamente no molho. Resfrie por completo (você pode preparar o molho até este estágio com até 2 dias de antecedência).

Quando estiver pronto para preparar os suflês, preaqueça o forno a 200°C. Pincele 4 ramequins com a manteiga, com movimentos de baixo para cima. Quando todo o interior dos refratários estiver untado, acrescente uma boa colherada de farinha de rosca. Gire e incline os ramequins para que a farinha cubra todo o interior deles por igual.

Numa tigela de vidro ou de metal limpa, bata as claras em neve firme com o sal e o suco de limão. Mexa o molho de queijo frio até ficar homogêneo e depois misture com a metade das claras com cuidado até estar tudo bem incorporado. Adicione o restante das claras delicadamente.

Divida a mistura entre os ramequins e dê pancadinhas com o fundo de cada um na bancada da cozinha para eliminar as bolsas de ar. Nivela a superfície de cada suflê passando uma espátula (ou a parte cega de uma faca grande) por cima dos ramequins, depois limpe quaisquer respingos que tenham caído pela lateral, pois eles queimam. Para ajudar os suflês a crescer, passe o polegar em volta da borda superior, formando um sulco.

Leve os ramequins ao forno imediatamente e abaixe a temperatura para 180°C. Asse por 15-20 minutos ou até os suflês terem crescido $\frac{2}{3}$ do tamanho original e se mexerem um pouco quando balançados. Sirva assim que tirá-los do forno.

** Para uma crosta aromatizada, misture 1 boa pitada de cominho moído, chili, orégano seco (ou tomilho ou alecrim) bem picado à farinha de rosca.*

Dicas para um suflê bem-sucedido

- Unte com manteiga (pincelando de baixo para cima) e enfarinhe bem os ramequins, do contrário os suflês grudam.
- Separe os ovos com cuidado. Se houver o menor vestígio de gema nas

claras, elas não ficam em neve.

- *Não bata as claras num recipiente plástico, pois o plástico pode guardar vestígios de óleo ou gordura de usos anteriores. Se houver o menor vestígio de gordura em contato com as claras, elas não ficam em neve.*
- *Sempre preaqueça o forno na temperatura correta. Se não estiver quente o suficiente, o suflê não cresce. Se estiver quente demais, ele queima por cima e fica cru por dentro.*

Tempo de preparo: 30 minutos **Tempo de**
refrigeração: 45 minutos
Tempo de cozimento: 15-20 minutos





RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Quenelles lyonnaises au four

Quenelles lionesas assadas

A capital gastronômica da França é Lyon. O chef Paul Bocuse atua nessa área, e dois dos vinhos preferidos da França, o Côtes du Rhône e o Beaujolais, vêm da região. Além disso, há os excelentes produtos (especialmente a *charcuterie*) e o clássico prato de *quenelles* num molho cremoso. As *quenelles lyonnaises* não são bolinhos daquele tipo massudo — as claras em neve as deixam leves e fofas.

• 400g de filés de lúcio crus* sem pele e sem espinhas • 150g de manteiga amolecida • 300ml de leite • 150g de farinha de trigo • 6 ovos com as claras e as gemas separadas • 1 colher de chá de sal • 1 boa pitada de pimenta-do-reino e 1 de noz-moscada • 1 punhado de salsa picada (opcional)

*Para o molho*** • 2 colheres de sopa de vinho branco seco • 1 colher de chá de molho de peixe • 1 colher de sopa de massa de tomate • 150g de *crème fraîche* • 1 boa pitada de pimenta-de-caiena • 1 pitada de açúcar

Bata o peixe com a manteiga no liquidificador para obter um creme. Ferva o leite, acrescente a farinha e mexa bem em fogo brando até formar uma bola. Deixe esfriar por 5 minutos, depois bata no liquidificador com o creme de peixe e as gemas até obter uma massa lisa. Bata as claras em neve, incorpore-as à massa de peixe e tempere com o sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada. Espalhe a mistura numa bandeja grande e cubra-a com papel-filme. Leve à geladeira por 1 noite.

No dia seguinte, ferva uma panela de água salgada e preaqueça a grelha do forno na temperatura máxima. Com 2 colheres grandes e fundas, forme *quenelles* com a mistura. Mergulhe as colheres em água quente entre cada moldagem, pois isso ajuda a impedir que a mistura grude.

Coloque as *quenelles* na água fervente (em lotes para não encher demais a panela) e cozinhe por 5 minutos ou até elas boiarem. Use uma escumadeira

para transferi-las para uma assadeira, mas tenha cuidado, pois são muito frágeis.

Misture os ingredientes para o molho e regue com ele as *quenelles*. Ponha sob a grelha do forno por 5-10 minutos ou até dourar e borbulhar. Se quiser, pode polvilhar com salsa picada antes de servir.

** O lúcio pode ser substituído pelo peixe à sua escolha ou até por peito de frango.*

*** O molho pode ser substituído pelo molho bechamel (veja aqui) ou molho de tomate (veja aqui), ou você pode não usar molho algum e simplesmente polvilhar as quenelles com queijo curado ralado.*

Tempo de preparo: 45 minutos Tempo de descanso: 1
noite

Tempo de cozimento: 20 minutos



RENDE 6 PORÇÕES COMO ENTRADA

Blanc-manger aux crevettes et asperges

Manjar branco de camarões com aspargos

Na Idade Média, com amêndoas sem pele e frango fazia-se o *blanc-manger* (*blanc* significa “branco”, e *manger*, “comer”). O sabor delicado e suave dos camarões fica perfeito com amêndoas e aspargos neste manjar branco estiloso num dia quente de verão.

• 1 colher de sopa de manteiga • 350g de camarões crus com casca • sal a gosto • 300g de aspargos sem as bases • 400-500ml de leite de amêndoas não adoçado* • 1 colher de chá de molho de peixe • 1 pitada de pimenta-de-caiena • 4 folhas de gelatina (com 2g cada)

Numa frigideira grande e alta, derreta a manteiga. Refogue os camarões nela por 3 minutos ou até dourarem. Deixe-os esfriar, retire as cascas e as cabeças e coloque-as na frigideira. Corte os camarões ao comprido e retire as tripas. Ponha 4 metades dos camarões, o lado do corte para dentro, junto às bordas de cada forma de alumínio descartável (5cm de diâmetro x 4cm de altura).** Pique o resto em cubinhos.

Corte as pontas dos aspargos (deixe-as um pouco mais altas que as forminhas) e depois as corte ao comprido. Pique as sobras em cubinhos. Escalfe as pontas e os cubos de aspargos por 1 minuto em água salgada ou até estarem macios, mas um pouco firmes. Escorra e passe sob água corrente bem fria por alguns minutos. Esprema as pontas bem entre os camarões, junto às bordas das forminhas.

Junte 300ml do leite de amêndoas, o molho e a pimenta às cascas do camarão. Tampe e cozinhe em fogo brando por 10 minutos. Passe por uma peneira fina e transfira para outra panela, usando uma colher para espremer todo o líquido possível. Meça e adicione leite até totalizar 300ml. Prove o sal.

Ponha a gelatina de molho em água fria por 10 minutos ou até ficar macia.

Escorra e esprema o excesso de água, depois dissolva a gelatina no caldo das cascas de camarão, batendo com vigor (se necessário, aqueça bem de leve e mexa até a gelatina dissolver).

Divida os cubos de aspargos e camarão entre as forminhas forradas e encha-as com o caldo. Refrigere por 4 horas ou até endurecer. Para servir, passe uma faca em volta da borda superior de cada manjar branco, dê um corte de cada lado da fôrma e retire-a.

** Disponível em alguns supermercados grandes, em lojas de produtos naturais e on-line.*

*** Ou use uma assadeira para muffins forrada com forminhas de papel e retire-as para servir.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
25 minutos
Tempo de descanso: 4 horas-1 noite



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA

Sabayon aux Saint-Jacques

Sabayon com vieiras

Os *sabayons* doces costumam aparecer nos menus de sobremesa, mas os salgados funcionam igualmente bem como entrada ou prato principal. Esta receita tem um equilíbrio agradável, com a cremosidade do molho, a doçura natural das vieiras e o picante da rúcula para um arremate perfeito.

• 12 vieiras grandes • 2 colheres de sopa de azeite de oliva • vários punhados de rúcula para guarnecer • sal a gosto

Para o sabayon • 4 gemas • 100ml de vinho branco seco • 1 pitada de açúcar e 1 de sal

Lave as vieiras em água corrente fria e seque-as com papel-toalha. Reserve.

Para preparar o *sabayon*, ponha uma tigela em banho-maria (uma tigela refratária colocada dentro de uma panela de água fervente sem tocar a água) e junte as gemas, o vinho, o açúcar e o sal. Bata tudo com o fouet por cerca de 10 minutos, até engrossar e espumar. Para saber se está no ponto, desenhe um oito com o fouet — se o risco se mantiver, o *sabayon* está pronto. Retire a tigela da panela, tampe e reserve num local quente enquanto cozinha as vieiras.

Leve uma frigideira grande ao fogo alto e aqueça bem o azeite. Coloque as vieiras na frigideira e diminua o fogo para médio. Doure-as de um lado por cerca de 2 minutos. Vire-as, tempere com o sal e refogue-as até estarem douradas e um pouco firmes ao toque — mais uns 2-3 minutos.

Sirva imediatamente, com o *sabayon* e a guarnição de rúcula.

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de cozimento:

20 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA

Crème brûlée aux oignons

Crème brûlée com cebolas

Em geral ninguém pensaria em pôr cebola numa *crème brûlée*, mas as duas combinam surpreendentemente bem. O calor libera a doçura da cebola, que casa com a base cremosa, enquanto o queijo dá ao prato o aspecto salgado.

• 4 cebolas grandes em lâminas (cerca de 350g) • 1 colher de sopa bem cheia de manteiga • 50ml de calvados • 275g de creme de leite fresco • 175ml de leite • 5 gemas • 50g de queijo gruyère ou comté curado ralado fino • sal e pimenta-do-reino a gosto

Para a cobertura de caramelo • 30g de açúcar refinado • 30g de açúcar mascavo

Refogue as cebolas numa panela grande com a manteiga por 10 minutos ou até dourarem bem. Acrescente o calvados e cozinhe por 10 minutos até evaporar, mexendo sempre para não queimar. Adicione o creme de leite e o leite. Quando ferver, retire do fogo e deixe descansar por 30 minutos.

Preaqueça o forno a 110°C. Peneire a mistura, transferindo-a para outra panela, e esprema o máximo de creme das cebolas. Descarte-as. Numa tigela grande, bata as gemas de leve e junte o queijo. Ferva o creme e despeje-o devagar sobre as gemas e o queijo, mexendo sempre. Não bata demais para não formar bolhas em excesso. Tempere. Divida a mistura entre 4 refratários individuais pequenos (13cm de diâmetro) e coloque-os numa assadeira funda.

Leve a assadeira ao forno, enchendo-a com água morna até o meio dos pratinhos. Asse por 30-40 minutos ou até o creme estar firme nas bordas, mas ainda um pouco mole no meio. Retire os pratinhos do banho-maria e deixe esfriar antes de cobrir com papel-filme (sem que ele encoste no creme). Leve à geladeira por 4 horas ou 1 noite (eles se conservam por 4 dias).

Logo antes de servir, prepare a cobertura de caramelo. Descubra os ramequins e veja se o creme condensou por cima. Se sim, ponha delicadamente sobre ele um papel-toalha para absorver a umidade. Misture o açúcar refinado e o mascavo e então polvilhe uma boa camada sobre cada creme.

Coloque os ramequins num tabuleiro de metal. Com um maçarico* a uma distância de 10-12cm do açúcar, faça movimentos lentos e regulares para caramelizar o açúcar até o ponto desejado (o açúcar ainda cozinha por mais uns segundos depois que você afasta a chama).

** Caso não tenha um maçarico, aqueça bem uma colher grande de metal sobre a chama do gás (ela ficará azul, quase preta), encoste-a no açúcar e faça movimentos circulares para caramelizá-lo.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de repouso: 4
horas-1 noite
Tempo de cozimento: 1 hora



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Choucroute garnie

Porco à moda da Alsácia, torresmo e linguiças com chucrute “rápido”

Um prato quente de inverno da Alsácia. Originalmente um cozido feito numa única panela com carne de porco fresca, curada e defumada, eu o dividi em três componentes: um chucrute “rápido” com um quê crocante, um caldo de bacon defumado e a carne. Sou fã de torresmo bem torrquinho, então ponho tudo no forno em vez de cozinhar na panela: o sabor é o mesmo, mas as texturas não.

• 500g de barriga de porco desossada com a pele e a gordura* • sal para polvilhar • 4 salsichões ou linguiças defumadas • 4 fatias grossas de bacon defumado

Para o bouillon • um pedaço de bacon defumado com 200g • 500ml de água fria

Para o chucrute • 10 bagas de zimbros • 100ml de vinho branco seco, de preferência da Alsácia • 400ml de água fria • 100g de açúcar • 35g de sal • 250ml de vinagre de vinho branco • 500g de repolho branco cortado bem fino

Ferva o pedaço de bacon com a água numa panela tampada e depois cozinhe em fogo baixo por 30 minutos. Escorra numa peneira bem fina. (Pode ser feito antes e posto na geladeira até o dia seguinte.)

Para preparar o chucrute, aqueça o zimbros numa panela, acrescente o vinho e reduza a 2 colheres de sopa, depois adicione a água e ferva. Junte o açúcar, o sal e o vinagre e mexa em fogo baixo até dissolver o açúcar. Despeje sobre o repolho num recipiente plástico, deixe esfriar, tampe e leve à geladeira por 1-4 horas. (Pode ser guardado num pote hermético na geladeira por até 1 semana. Quanto mais marinar, menos crocante será,

porém ainda assim ficará delicioso.)

Preaqueça o forno a 250°C, ou na temperatura máxima, e forre uma assadeira com papel-manteiga. Seque a pele do porco com papel-toalha** antes de polvilhá-la e esfregá-la com sal. Leve-a ao forno por 10 minutos, depois abaixe a temperatura para 180°C e deixe por mais 1 hora antes de acrescentar os salsichões e as fatias de bacon. Deixe por mais 30 minutos, fazendo uma pausa aos 15 minutos para sacudir a assadeira e virar os salsichões e o bacon. Se a pele do porco não estiver torradinha, aumente a temperatura para 220°C.

Ferva o *bouillon* e fatie a carne de porco torrada em 4 porções. Coloque uma porção em cada prato com uma fatia de bacon, um salsichão e uma colherada de chucrute e regue com 1 concha do *bouillon* quente. Sirva com mostarda de Dijon, ou outra granulada, e batatas bolinhas cozidas ou assadas.

* *Deve haver talhos na pele. Peça ao seu açougueiro ou use uma faca muito afiada. Não corte a carne.*

** *Pourquoi? Quanto mais seca a pele, mais crocante será o torresmo.*

Tempo de preparo: 40 minutos Tempo de cozimento:
2h15







RENDE 4 PORÇÕES COMO ENTRADA OU 2 COMO ALMOÇO LEVE

Bouillon de cassoulet avec des boulettes de canard et saucisse de Toulouse

Guisado de *cassoulet* com bolinhas de pato e de linguiça de Toulouse

A primeira vez que vi um *cassoulet* foi em vidros no supermercado, e logo descobri que é um prato que se vê mais em vidros do que fervilhando no fogão da cozinha (ele leva muito tempo para ser preparado). Esta receita tem os ingredientes-chave do *cassoulet*: pato, linguiça de Toulouse, tomate, bacon defumado e feijão-branco, mas não fica horas no fogo. Em vez de ser um prato pesado, o meu *cassoulet* tem um toque leve com a sua base de *bouillon* e bolinhas de pato e de linguiça.

• 1 pedaço de 300g de bacon defumado • 50g de tomates secos, bem lavados se estiverem marinados em azeite de oliva • 30g de cogumelos porcini secos • 1,75 litro de água fria • 2 colheres de sopa de massa de tomate • 1 colher de chá de açúcar mascavo • 1 colher de chá de sal • ½ colher de chá de pimenta-do-reino • 1 lata de 250g de feijão-branco escorrido e lavado • 2 cenouras em rodela finas • ramos de salsa para decorar

Para as bolinhas • 300g de peito de pato sem a pele e a gordura • 1 dente de alho picado • ½ cebola picada • ½ colher de chá de pimenta-do-reino • 300g de linguiça de Toulouse sem a pele

Ferva o bacon, os tomates secos e os cogumelos numa panela grande com a água, depois tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos. Retire do fogo e descarte o bacon, os tomates e os cogumelos. Incorpore a massa de tomate e acrescente o açúcar, o sal e a pimenta. Acerte o tempero.*

Para fazer as bolinhas, pique grosseiramente o pato e passe no processador com o alho, a cebola e a pimenta até obter a mesma textura da carne da linguiça. Com as mãos, misture com a linguiça de Toulouse, depois pegue umas 2 colheres de sopa dessa massa por vez e enrole.*

Para servir, aqueça o *bouillon* sem deixar ferver e adicione o feijão e a cenoura. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos (não cozinhe por muito tempo para o feijão não desmanchar). Enquanto isso, aqueça uma frigideira antiaderente grande. Salteie metade das bolinhas nela, agitando de vez em quando para que não grudem. Retire-as da frigideira e repita o procedimento com as bolinhas restantes. Divida-as entre pratos de sopa, regue-as com a sopa e enfeite com a salsa.

* *O bouillon e as bolinhas cruas podem ser conservados na geladeira em potes herméticos por até 2 dias ou congelados por até 2 meses. Descongele as bolinhas por algumas horas antes de salteá-las.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
cerca de 1 hora



RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Bouillabaisse

Guisado provençal de peixe

O prato provençal mais típico de Marselha combina os melhores frutos do mar locais com os sabores da Provença: sementes de erva-doce, açafrão e laranja. É um prato simples que se transformou em algo muito mais elaborado, e hoje a *bouillabaisse* pode incluir três tipos de peixe e três tipos de crustáceos e mariscos. Em Marselha, o caldo é servido como uma sopa com *rouille* e pão, acompanhado de peixes e legumes. Volto às suas origens nesta receita, omitindo o grande sortimento de peixes e mantendo-a simples, sem abrir mão do sabor original. Usar filés em vez do peixe inteiro torna o prato menos intimidador para os convidados que temem engasgar com a espinha.

- 400g de filés de peixe à sua escolha (uso merluza, escamudo e salmão) em pedaços grandes
- 500g de mexilhões limpos
- 500g de camarões sem casca
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 cebolinhas em lâminas

Para a rouille • 2 dentes de alho amassados até virarem uma pasta lisa • 1 gema • 1 pitada de pimenta-de-caiena e 1 de pistilos de açafrão • 250ml de óleo de girassol • sal a gosto

Para a base do guisado • 4 colheres de sopa de azeite de oliva • 1 cebola bem picada • 4 dentes de alho amassados até virarem pasta • 2 colheres de sopa de massa de tomate • 2 anises-estrelados • 1 colher de chá de sementes de erva-doce • 1 folha de louro • 3 ramos de tomilho • raspas de 1 laranja • 1 pitada de chili em pó • 1 colher de chá de pistilos de açafrão • 1 galho de aipo em lâminas • 1 bulbo de funcho em lâminas finas • 3 tomates grandes picados grosseiramente • 150ml de vinho branco seco • 1 litro de caldo de peixe • suco de 1 laranja (50ml)

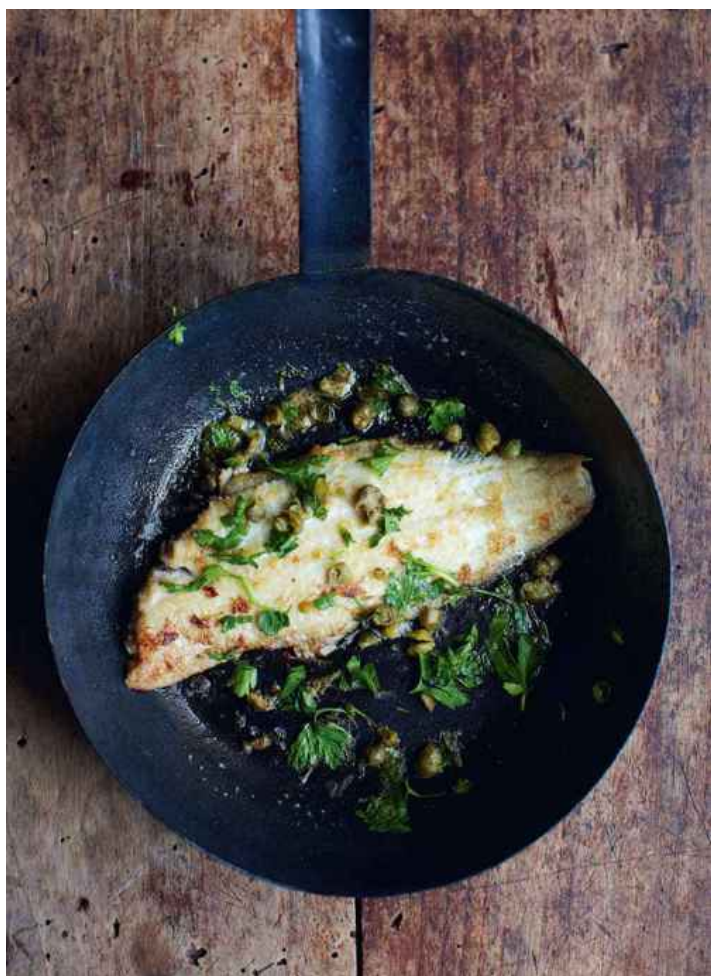
Para a *rouille*, junte numa tigela grande o alho, a gema, a pimenta e o açafrão. Adicione o óleo devagar, batendo com vigor (pode ser numa

batedeira). Prove o sal, cubra e refrigere até a hora de servir.*

Para preparar a base do guisado, aqueça o azeite numa panela grande e refogue a cebola, o alho, a massa de tomate, o anis-estrelado, a erva-doce, o louro, o tomilho, as raspas de laranja, o chili, o açafrão, o aipo, o funcho e o tomate. Quando a cebola estiver macia, adicione o vinho e reduza à metade. Incorpore o caldo de peixe e o suco de laranja e, depois, aumente o fogo para ferver. Após 10 minutos, abaixe o fogo, acrescente os frutos do mar, tampe e cozinhe por 5 minutos, sacudindo a panela algumas vezes. Prove o tempero antes de servir e salpique a cebolinha. Circule a *rouille* pela mesa num pote, acompanhada de pão crocante.

* *É melhor preparar a rouille no dia por causa das gemas cruas, mas você pode fazer a base de véspera, pois assim dará tempo para apurar o sabor. Na hora de servir, basta ferver e jogar os frutos do mar.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
25 minutos



RENDE 2 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Poisson meunière

Peixe com molho de limão e manteiga queimada

Meunière quer dizer “a mulher do moleiro”, em referência à farinha usada para empanar o peixe antes de cozinhá-lo. A farinha age como uma barreira protetora, evitando o ressecamento da carne delicada. Uso linguado na minha *meunière*, mas por que não experimentar outros peixes como halibute do Pacífico ou até mesmo truta? Se você tiver um peixeiro de confiança, converse com ele para ver o que recomenda. Um fator-chave para tornar este prato delicioso é o molho de limão e manteiga queimada, embora as alcaparras e a salsa picada também sejam um saboroso incremento.

• 2 filés de linguado (de 150g cada um) sem a pele • 3 colheres de sopa de farinha de trigo • ½ colher de chá de sal • 1 boa pitada de pimenta-do-reino • 1½ colher de sopa de óleo de girassol • 45g de manteiga em cubos • suco de ½ limão-siciliano • 1 colher de sopa de salsa picada • 1 colher de sopa de alcaparras pequenas (opcional)

Verifique se há espinhas nos filés e use uma pinça para retirar as que encontrar.

Misture a farinha com o sal e a pimenta, depois espalhe num prato grande. Empane os filés uniformemente com a farinha e agite para retirar o excesso.

Leve uma frigideira grande ao fogo alto e aqueça bem o óleo. Adicione os filés com o lado mais carnudo para baixo e diminua o fogo para médio. Cozinhe por 1-2 minutos até dourar, depois vire o filé e frite o outro lado pelo mesmo tempo.* Coloque os filés num prato aquecido e cubra com papel-alumínio.

Seque a frigideira com papel-toalha e devolva-a ao fogo médio. Acrescente os cubos de manteiga e aqueça até ela começar a escurecer. Apague o fogo e incorpore o sumo de limão (se afaste um pouco, pois vai espirrar). Junte a salsa e as alcaparras (se for usar) e faça movimentos circulares para que o

conteúdo passe por toda a superfície da frigideira. Volte os filés para a frigideira, regue com o molho e sirva imediatamente.

** Os filés de peixe mais finos precisam apenas de 1-2 minutos de cozimento de cada lado. Se estiver preparando filés mais grossos ou de um peixe como a truta (2-3cm de espessura), então 3-4 minutos de cada lado devem bastar.*

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de cozimento:
10 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Brochettes au coq au vin

Espetinhos de *coq au vin*

O tradicional *coq au vin* é um prato de galo ensopado em vinho tinto por várias horas. Decidi mudar um pouco a receita e fazer uma versão de churrasquinho com um molho de vinho tinto.

• 750g de coxas de frango desossadas e com a pele* • 150g de *lardons* ou bacon defumado em cubos • 2 cenouras grandes em pedaços generosos • 8 batatas bolinhas pequenas • 8 cebolas miúdas descascadas, mas inteiras • 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto • 1 colher de sopa de farinha de milho • 1 colher de sopa de açúcar • sal e pimenta-do-reino a gosto • 8 champignons escovados e pelados • 1 colher de sopa de azeite de oliva

Para a marinada • 2 dentes de alho bem picados • 1 cebola bem picada • 1 colher bem cheia de manteiga • 4 ramos de tomilho • 3 folhas de louro • 500ml de vinho tinto

8 espetinhos — se forem de bambu, deixe-os mergulhados em água por no mínimo 1 hora antes de usá-los.

Para preparar a marinada, doure o alho e a cebola na manteiga. Acrescente o tomilho e o louro e refogue por 1 minuto antes de incorporar o vinho. Ao ferver, ponha o fogo no mínimo e cozinhe por 10 minutos. Deixe esfriar. Corte o frango em pedaços grandes, coloque num recipiente plástico grande com os *lardons* e a marinada fria. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 4 horas (melhor por 1 noite).

Retire o frango e os *lardons* da marinada, passe-a na peneira e reserve 300ml dela numa panela. Em outra panela grande com água salgada fria, ferva as cenouras, as batatas e as cebolas. Conte 5 minutos, depois escorra os legumes e mergulhe-os rapidamente em água gelada. Deixe esfriar.

Agora prepare o molho. No fogo alto, reduza a marinada à metade antes de

acrescentar o vinagre. Misture a farinha com água até obter um creme liso, incorpore-o ao molho e ferva por 5 minutos ou até obter a consistência de um creme de leite fresco. Junte o açúcar e tempere com o sal e a pimenta. Cubra com papel-filme, encostando-o no molho. Mantenha o molho morno até a hora de usá-lo.

Enfie o frango nos espetos, alternando os *lardons*, os legumes e os cogumelos. Pincele com azeite antes de assar na churrasqueira (ou numa bistequeira) por cerca de 5 minutos, virando-os com frequência. Para conferir se o frango está cozido, corte um pedaço — o líquido deve sair transparente, e não vermelho nem rosado. Sirva com o molho (reaquecido na panela ou no micro-ondas se necessário).

** As coxas são mais saborosas e tendem a ser mais suculentas do que o peito, e você também pode substituí-las por sobrecoxas (com a pele). O peito também serve, desde que não cozinhe demais.*

Tempo de preparo: 1 hora Tempo de descanso: 4
horas-1 noite
Tempo de cozimento: 20 minutos



RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Poulet au citron et lavande

Frango com limão e lavanda

Os campos de lavanda na Provença são um espetáculo, mas, se você não puder vê-los pessoalmente, que tal trazer a lavanda para a sua cozinha? Quando usada com moderação, ela é deliciosa tanto em pratos salgados quanto nos doces. Porém não exagere, senão eles ficam com gosto de sabonete de avó.

- 1 frango cortado nas juntas em 8-10 pedaços • 1 boa pitada de sal

Para a marinada • 2 colheres de sopa de lavanda seca • 4 colheres de sopa de azeite de oliva • 4 colheres de sopa de mel de lavanda ou mel puro • 2 ramos de tomilho • o suco e as raspas de 1 limão-siciliano

Para preparar a marinada, soque a lavanda num pilão ou com um rolo de macarrão. Coloque-a numa tigela grande com o azeite, o mel, o tomilho, o suco e as raspas do limão. Misture bem.

Ponha os pedaços do frango num recipiente plástico. Regue com a marinada, envolvendo bem todos os pedaços. Cubra e deixe marinar por 30 minutos (ou por até 4 horas).

Quando for cozinhar, preaqueça o forno a 200°C. Disponha o frango com a marinada numa assadeira e salpique 1 boa pitada de sal. Leve ao forno por 45 minutos, virando os pedaços na metade do tempo de cozimento. Para conferir se o frango está cozido, fure a parte mais espessa da carne com um espeto — o líquido deve sair transparente, e não vermelho nem rosado.

Sirva o frango regado com o líquido do cozimento por cima e ao redor. Uma salada verde crocante e batatas cozidas são um ótimo acompanhamento para este prato de verão.

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de descanso:
30 minutos-4 horas
Tempo de cozimento: 45 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Poulet aux champignons avec une sauce au vin blanc

Frango e cogumelos ao molho de vinho branco

Este clássico é sempre uma boa pedida, e é ótimo saber fazer o molho de vinho branco. Você pode aromatizá-lo com ervas frescas, como salsa, estragão ou aneto, e usá-lo com muitos outros ingredientes além do frango e dos cogumelos. Gosto deste molho com peixe ou legumes cozidos (especialmente alho-poró e batatas), e ele também é uma forma saborosa de aproveitar sobras — fica muito bom para regar um frango ou um peru assado.

• 1 colher bem cheia de manteiga • 500g de peito de peru ou de frango cortado em pedaços • 250g de champignons escovados e pelados, depois fatiados • 1 punhado de estragão ou salsa bem picados

Para o molho • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 450ml de caldo de frango morno • 125ml de vinho branco seco • 4 colheres de sopa de creme de leite fresco • 1 colher de chá de suco de limão-siciliano • sal e pimenta-do-reino a gosto

Para preparar o molho, derreta a manteiga numa panela em fogo médio. Acrescente a farinha e mexa bem até obter um creme liso (*roux*). Continue batendo até o *roux* começar a dourar. Retire do fogo e incorpore o caldo aos poucos, sem parar de mexer.

Devolva a panela ao fogo médio e cozinhe por 10 minutos, mexendo sempre para o molho não queimar no fundo da panela. Se ficar muito grosso, incorpore um pouco mais de caldo.

Adicione o vinho e continue cozinhando em fogo brando por 10 minutos, depois retire do fogo e incorpore o creme de leite e o suco de limão. Prove o tempero.

Enquanto o molho estiver no fogo, prepare o frango. Numa frigideira

grande, derreta a manteiga até ela chiar, junte o frango e frite por alguns minutos até dourar. Acrescente os champignons e refogue por mais 5 minutos ou até o frango estar cozido.

Na hora de servir, misture o molho com o frango e os champignons e polvilhe com o estragão. Sirva com arroz branco ou macarrão.

Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
30 minutos



RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Blanquette de veau

Ragu de vitela

Os franceses gostam de suas iguarias feitas numa panela só — *coq au vin*, *boeuf bourguignon* e *pot-au-feu*, por exemplo. A *blanquette de veau* é mais um desses pratos em que se joga tudo na panela, porém na verdade é mais simples que muitos outros ensopados, pois nela não se doura a carne — daí o nome *blanquette*.

Normalmente, junta-se um pouco do caldo com gemas e creme de leite para fazer um molho branco encorpado, mas, como este prato deve dar o mínimo de trabalho possível, por que se preocupar quando você pode fazer um molho bem saboroso só com um pote de *crème fraîche* (com alto teor de gordura, por favor), umas raspas de laranja e pimenta-do-reino? O meu *caviste* (vendedor de vinhos) me deu a dica de adicionar raspas de laranja ao ragu.

• 1kg de peito de vitela com a pele • 10 minicebolas descascadas • 6 cenouras cortadas em pedaços grandes • 1 folha de louro • 1 galho de alecrim • 1 ramo de tomilho • 10 grãos de pimenta-do-reino • 1 maço de talos de salsa • as raspas de 2 laranjas • 10 champignons escovados e pelados • sal a gosto

Para o molho • 100g de *crème fraîche* • as raspas de 1 laranja • sal e pimenta-do-reino a gosto

Preaqueça o forno a 160°C. Coloque a carne numa panela refratária grande com todos os outros ingredientes, exceto os champignons. Acrescente água fria até cobrir a carne e os legumes, tampe a panela e leve ao forno por 2 horas.

Retire a panela do forno, separe a carne, as cebolas e as cenouras do caldo e reserve. Passe o conteúdo da panela por uma peneira bem fina ou um perfix

sobre uma tigela (para remover as impurezas).

Despeje o caldo em outra panela e adicione a carne, as cebolas, as cenouras e os champignons. Cozinhe em fogo brando por cerca de 5 minutos ou até os champignons estarem cozidos. Prove o sal.

Para preparar o molho, misture a *crème fraîche* com as raspas de laranja e tempere com o sal e a pimenta.

Retire a carne do caldo e a fatie. Sirva em cada prato uma fatia de carne, uma colherada de legumes, uma concha do caldo e uma boa colherada do molho. Batatas cozidas, arroz ou até macarrão vão muito bem com este prato.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
2h-2h30





RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Boeuf bourguignon avec des quenelles de baguettes

Carne ao Borgonha com bolinhas de baguete

Cada região da França prepara este prato com seu vinho tinto local, portanto você não precisa usar uma garrafa de Borgonha. Tive a ideia das bolinhas quando comecei a acumular sobras de baguetes. Elas substituem muito bem as batatas e são ótimas para absorver o molho do guisado.

- 900g de músculo bovino ou outra carne de ensopado cortada em 6 pedaços grandes
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 150g de *lardons* ou bacon defumado em cubos
- 10 minicebolas ou chalotas sem casca
- 2 dentes de alho amassados
- 1 folha de louro
- 1 maço de talos de salsa
- 1 ramo de tomilho
- 1 ramo de alecrim
- 3 cravos-da-índia
- 10 grãos de pimenta-do-reino esmagados
- 500ml de vinho tinto
- 300ml de água
- 1 colher de sopa de massa de tomate
- 1 pitada de açúcar
- 10 cogumelos portobello
- salsa picada para decorar

Para as bolinhas • 200g de baguete ou outro pão dormido (com a crosta) • 250ml de leite • 1 pitada de noz-moscada • sal e pimenta-do-reino a gosto • 1 punhado de salsa picada • 1 ovo • 1-2 colheres de sopa de farinha de trigo • 1 colher de sopa bem cheia de manteiga para a fritura

Preaqueça o forno a 150°C. Passe os pedaços de carne na farinha. Aqueça o óleo numa caçarola em fogo alto e refogue a carne em lotes até dourar bem. Retire cada lote e reserve. Refogue os *lardons*, a cebola, o alho, as ervas e as especiarias na mesma panela até dourar. Devolva a carne para a caçarola e adicione o vinho, a água, a massa de tomate e o açúcar. Raspe os resíduos do fundo — eles dão mais sabor. Tampe e leve ao forno por 3 horas ou até a carne estar macia e quase se desmanchando.*

Corte a baguete em cubinhos e coloque-os numa tigela. Ferva o leite e despeje sobre eles. Mexa para o leite ser absorvido por igual, cubra e deixe descansar por 15 minutos. Tempere com noz-moscada, sal e pimenta, junte

a salsa picada e o ovo e incorpore 1 colher de sopa de farinha. Se a mistura estiver muito molhada (ela deve ser úmida e só levemente pegajosa), acrescente mais 1 colher de farinha. Molhe as mãos para a massa não grudar e modele 12-14 bolinhas (menores que uma bola de golfe).*

Cerca de 20 minutos antes de o ensopado estar pronto, adicione os cogumelos e tempere com sal. Numa frigideira, derreta a manteiga e frite as bolinhas em fogo médio por 5 minutos ou até estarem douradas e sequinhas, depois as escorra. Decore o ensopado com a salsa e sirva com as bolinhas.

** Prepare o ensopado de véspera para apurar o sabor. Junte os cogumelos antes de aquecer suavemente (sem ferver). As bolinhas podem ser guardadas na geladeira num pote hermético por até 2 horas.*

Tempo de preparo: 45 minutos Tempo de cozimento:
3 horas



“Uma das melhores coisas de Paris é poder fazer compras em pequenos armazéns independentes que ainda têm preços acessíveis. Tenho a sorte de morar perto de um açougue maravilhoso de propriedade de uma família. Eles têm

uma seleção de carnes esplêndida e sempre ficam felizes em nos aconselhar sobre como prepará-las.”





RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Mini chevreuil en croûte

Minibife wellington

Já preparei incontáveis *boeufs en croûte* com o tradicional recheio de cogumelos e massa folhada, mas descobri que a receita fica igualmente gostosa com carne de cervo, cebola roxa e armagnac, cujas notas de caramelo funcionam muito bem com a doçura natural das cebolas.

- 4 bifes de carne de cervo (ou de boi) com 175g e 2cm de espessura
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 cebolas roxas grandes em lâminas
- 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga
- 1 pitada de açúcar
- 1 boa pitada de sal
- 2 colheres de sopa de armagnac
- 500g de massa folhada ou de croissant* cortada em quatro
- 3 colheres de sopa de mostarda de Dijon
- 1 ovo misturado com 2 colheres de sopa de água para pincelar

Leve ao fogo mais alto possível uma frigideira antiaderente. Tempere a carne por igual com o sal e a pimenta. Com a frigideira fumegando, doure os bifes por 30 segundos de cada lado. Retire-os e reserve. Na mesma frigideira, em fogo médio, refogue a cebola com a manteiga, o açúcar e o sal por 20 minutos, até ela estar macia e caramelizada. Acrescente o armagnac e cozinhe por 10 minutos, mexendo às vezes, até as cebolas ficarem mais secas. Deixe esfriar por 10 minutos e passe no processador até obter um creme liso. Leve à geladeira por 1 hora até gelar (ou ao freezer para acelerar).

Entre 2 folhas de papel-manteiga, abra $\frac{1}{4}$ da massa, obtendo um retângulo de 0,5cm de espessura. Corte para formar 2 quadrados um pouco maiores que os bifes. Repita o procedimento com o restante da massa até ter 8 quadrados. Preaqueça o forno a 200°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.

Pincele um pouco de mostarda no bife e coloque-o no meio do quadrado de massa. Cubra o bife com 1 colher de sopa cheia da mistura de cebola, pincele as bordas da massa com a água e o ovo e cubra com outro quadrado.

Pressione bem as bordas para selar, depois apare o excesso de massa para deixar uma borda de 1cm e aperte-a com um garfo. Faça o mesmo com os outros quadrados de massa e os 3 bifes remanescentes. Corte um pequeno xis na parte de cima de cada pastel e pincele a massa com a mistura de ovo. Coloque os pastéis na assadeira e leve ao forno por 12 minutos para ter a carne ao ponto.** Retire do forno, cubra com papel-alumínio e deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

* *Você encontra em padarias ou supermercados. Escolha uma que só leve manteiga.*

** *Se você tiver um termômetro de carne, insira-o no xis sobre um dos pastéis para medir a temperatura interna da carne. São 55-59°C para ficar ao ponto para malpassada (vermelha no centro); 60-66°C para ao ponto para bem passada (rosa no centro); e 67-71°C para bem passada (toda escura).*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de descanso: 1
hora

Tempo de cozimento: 45 minutos



RENDE 4-6 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Pot-au-feu de joue de boeuf

Cozido de bochecha bovina

Quase toda culinária tem um prato de panela famoso que fica melhor depois de passar várias horas no fogo. Os franceses foram bem espertos com o seu *pot-au-feu*, fazendo com que um simples cozido de panela funcione como dois pratos. O caldo dá um delicioso *consommé* de entrada, e depois a carne e os legumes são servidos como prato principal com os condimentos tradicionais de mostarda, *cornichons* e sal.

Coloque a panela no fogo no meio da manhã e o cozido estará perfeito para o jantar. Na verdade, ele fica ainda melhor quando feito de véspera e aquecido em fogo baixo antes de servir. Quem disse que você precisa trabalhar como uma escrava na cozinha para ser uma deusa doméstica francesa?

- 2-3 bochechas bovinas* (peso total: 1,5kg) sem gordura e cortadas ao meio
- 1 rabo bovino ou pés de vitela picados
- 1 *bouquet garni* (2 folhas de louro, 2 ramos de tomilho, 6 talos de salsa, 10 grãos de pimenta-do-reino, 5 cravos-da-índia)
- 2 cebolas com a casca, cortadas em quatro
- 2 galhos de aipo
- 2 cenouras
- 1 nabo cortado ao meio

Para finalizar

- 4 cenouras cortadas em quatro
- 3 nabos cortados em quatro
- 10 minicebolas descascadas, mas inteiras, ou 2 cebolas normais cortadas em quatro
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 folha de louro para decorar

Coloque a carne e os ossos numa panela grande com água fria e leve ao fogo brando até ferver. Escorra e descarte a água, depois lave os ossos, a carne e a panela com água fria para remover as impurezas.

Volte os ossos e a carne para a panela limpa, cubra novamente com água fria e leve ao fogo brando, cozinhando devagar, sem deixar ferver. Retire com a escumadeira as impurezas que boiarem e acrescente o *bouquet garni*,

as cebolas, o aipo, as cenouras e o nabo. Continue cozinhando em fogo bem brando (por volta de 80°C), com a panela destampada, até a carne estar macia e quase se desmanchando. Isso pode levar de 6 a 8 horas. Mantenha a carne sempre submersa, adicionando água fria se necessário.

Quando a carne estiver cozida, retire-a do caldo e passe o conteúdo da panela por uma peneira fina ou coe com a ajuda de um perfex colocado sobre uma tigela. Descarte os legumes e tudo mais que não for coado.

Para finalizar, despeje o caldo numa panela limpa e junte a carne e legumes frescos (as cenouras, os nabos e as cebolas). Cozinhe em fogo brando por 30 minutos ou até os legumes estarem cozidos. Prove o tempero e decore com a folha de louro.

À mesa, disponha a carne e os legumes em pratos de sopa com um pouco do caldo e sirva à parte os condimentos (mostarda francesa, *cornichons*, sal marinho grosso) e molho verde picante e molho de creme ([veja aqui](#)).

Para servir o *pot-au-feu* no dia seguinte:

Após cozinhar e separar o caldo e a carne, leve-os à geladeira em potes herméticos separados por 1 noite. No dia seguinte, o caldo terá endurecido em forma de gelatina com as impurezas assentadas como uma camada escura no fundo. Coloque a parte de cima da gelatina em uma panela com a carne e os legumes frescos e aqueça até a gelatina derreter. Complete com um pouco de água, se necessário, para cobrir tudo, e cozinhe em fogo brando por 30 minutos ou até os legumes estarem cozidos. Prove o tempero. Essa técnica produz um caldo mais claro.

** Se quiser usar os cortes tradicionais de carne, como a costela, a pá ou o coxão, peça ao açougueiro para amarrar a carne com um barbante (para impedir que desmanche). Aves, carne de caça ou cordeiro com osso podem ser usados em vez das bochechas ou do rabo bovinos. O tempo de cozimento varia de acordo com o tamanho e o tipo da carne. Um frango inteiro, cortado em 8-10 pedaços, levará 1h30 (mais 30 minutos para os legumes frescos). Já as canelas de cordeiro levam 3-4 horas, dependendo*

do tamanho (mais 30 minutos para os legumes frescos).

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
6h30-8h30

Molho verde picante

• ½ pimenta dedo-de-moça sem as sementes • 1 dente de alho • ½ maço de salsa crespa (com os talos) • 5 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto • 5 colheres de sopa de azeite de oliva • 1 colher de chá de açúcar • sal a gosto (opcional)

Processse todos os ingredientes (exceto o sal) até obter um creme grosso. Prove e tempere com o sal, se necessário. Deixe-o na geladeira até a hora de usá-lo (pode ser guardado num pote hermético por vários dias).

Molho de creme

• 250g de *crème fraîche* • 10 *cornichons* (minipepinos em conserva) bem picados • 1 colher de chá de mostarda de Dijon • 1 colher de chá de açúcar • 2 colheres de sopa de sumo de limão-siciliano • sal a gosto (opcional)

Misture todos os ingredientes (exceto o sal). Prove e tempere com o sal, se necessário. Deixe-o na geladeira até a hora de usá-lo (pode ser guardado num pote hermético por vários dias).





RENDE 4-6 PORÇÕES COMO ALMOÇO LEVE

Fajitas de pot-au-feu

Fajitas de cozido francês

“*Fajitas de pot-au-feu*” pode não soar como uma receita francesa, mas no fundo é: as sobras do *pot-au-feu* são envolvidas em tortilhas com algum legume crocante. Eu mesma faço as minhas tortilhas, mas você pode comprá-las prontas no supermercado.

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva • 200g de sobras de carne do *pot-au-feu* (veja aqui) ou sobras de assados desfiadas com um garfo • 2 cenouras em lascas finas ou raladas • $\frac{1}{4}$ de repolho roxo cortado bem fino

Para as tortilhas • 300g de farinha de trigo • 1 colher de chá de fermento em pó • 1 colher de chá de sal • 200ml de leite morno • 2 colheres de sopa de óleo vegetal

Para servir • molho de creme ou molho verde picante (veja aqui)

Para preparar as tortilhas, misture a farinha, o fermento e o sal numa tigela. Acrescente o leite e o óleo e misture os ingredientes com os dedos. Quando tiver formado uma bola pegajosa, vire a massa sobre uma superfície enfarinhada e sove por 5 minutos. Quanto mais você sova, menos pegajosa ela fica, portanto, não use muita farinha no início. Unte a tigela com um pouco de óleo, coloque nela a massa, cubra e deixe descansar por 20 minutos.

Leve ao fogo médio-alto uma frigideira antiaderente grande. Divida a massa em 6 bolas e polvilhe sua superfície de trabalho e o rolo de macarrão com um pouco de farinha. Abra a massa, formando um disco pequeno e fino (com cerca de 15cm de diâmetro e 2mm de espessura).

Coloque a tortilha na frigideira e doure por cerca de 1 minuto de cada lado. Repita o procedimento para fazer 6 tortilhas ao todo, depois as envolva em papel-alumínio e ponha dentro do forno para mantê-las quentes até a hora

de usá-las.

Leve uma panela grande ao fogo médio com 1 colher de sopa do azeite. Acrescente a carne desfiada e refogue-a por alguns minutos, até que esteja quente e caramelizada de leve. Enquanto isso, coloque as cenouras e o repolho numa tigela e regue com o restante do azeite.

Na hora de servir, passe 1 colher de chá bem cheia do molho de creme em cada tortilha. Junte um pouco da carne e dos legumes e regue com o molho verde. Outra opção é colocar sobre a mesa tigelas de cada ingrediente e as tortilhas para cada pessoa se servir.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de descanso:
20 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos



RENDE 2 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Steak et frites de légumes racines

Filé com raízes tuberosas fritas

Filé com raízes fritas é uma combinação divina. Há diversos cortes — *entrecôte* (ponta do contrafilé), *filet* (filé), *bavette* (fraldinha), *rumsteak* (bife de alcatra), *faux-filet* (contrafilé) —, mas o método é o mesmo: selar e depois finalizar no forno se a carne não tiver menos de 1cm de espessura nem for malpassada. Basta deixar o bife descansar após o cozimento — isso faz toda a diferença.

- 1 bife de ponta de contrafilé com cerca de 500g • sal e pimenta-do-reino a gosto

Para as raízes fritas • 25g de amêndoas moídas • 2 colheres de sopa de óleo de girassol • sal e pimenta-do-reino a gosto • 1 batata-doce em palitos finos
• 1 nabo em palitos finos • 1 cenoura grande em palitos finos

Para fritar os legumes, preaqueça o forno a 200°C. Numa tigela grande, misture as amêndoas, o óleo, a pimenta e ½ colher de chá de sal. Passe os legumes na mistura e espalhe-os numa única camada sobre uma assadeira. Asse-os por 30 minutos ou até estarem sequinhos, sacudindo a assadeira aos 15 minutos.

Tempere o filé com o sal e a pimenta dos dois lados. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo alto até você não conseguir deixar a mão acima dela e então sele a carne por 2 minutos de cada lado. Dependendo do ponto desejado,* coloque o filé no forno com os legumes fritos por 5-10 minutos. Uma vez cozido, embrulhe-o em papel-alumínio e deixe numa bandeja quente por 10 minutos.

Na hora de servir, desembrulhe o filé e corte-o ao meio. Sirva imediatamente com os legumes fritos e com mostarda ou *sauce tartare* (veja [aqui](#)) se quiser.

** Grosso modo, há quatro pontos de cozimento para a carne. Para ver se está no de sua preferência, pressione o dedo no filé e verifique a consistência (ver abaixo) ou use um termômetro de carne.*

Malpassado (*bleu*): junte a ponta do polegar com a do indicador. Com o outro indicador, toque na parte carnuda de sua palma abaixo do polegar — essa é a consistência de um filé malpassado. Basta selar — não precisa terminar o cozimento no forno. Cor: bem vermelha. Temperatura da carne: 52-55°C.

Ao ponto (*à point*): é o mesmo procedimento do mal passado, mas com o polegar tocando o dedo médio. Sele e depois termine o cozimento no forno. Cor: vermelha no centro. Temperatura da carne: 55-60°C.

Ao ponto para bem passado (*cuit*): é o mesmo procedimento do malpassado, mas o polegar toca o anular. Sele, depois termine o cozimento no forno. Cor: rosada no centro. Temperatura da carne: 60-66°C.

Bem passado (*bien cuit*): é o mesmo procedimento do malpassado, mas o polegar toca o dedo mindinho. Sele, depois termine o cozimento no forno. Cor: toda escura. Temperatura da carne: 67-71°C.

Tempo de preparo: 20 minutos **Tempo de cozimento:**
30 minutos



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Canard à l'Orangina

Pato com refrigerante de laranja

Quando fui convidada para um jantar oferecido pelo chef Jean-François Piège, ele descreveu como seu estilo culinário elaborado no Hôtel de Crillon evoluíra para algo muito mais simples e despretensioso em seu restaurante atual no Hôtel Thoumieux. Também contou uma história engraçada de como sua mulher queria um pato à *l'orange* para um jantar de domingo e tudo que ele conseguiu achar na loja da esquina foi refrigerante de laranja Orangina, então ele o usou para preparar o molho do pato. Não sei exatamente como ele fez seu *canard à l'Orangina*, mas eis a minha versão.

- 4 coxas de pato • 100ml de refrigerante de laranja • 2 colheres de sopa de Cointreau • 1 pitada de sal • 1 colher de chá de vinagre de vinho tinto • 4 laranjas cortadas em gomos

Para a marinada • o suco e as raspas finas de 1 laranja • 1 colher de sopa de azeite de oliva • ½ colher de chá de cominho moído • 1 colher de chá de sal

Para preparar a marinada, misture as raspas e o suco da laranja com o azeite, o cominho e o sal.

Passe a mistura nas coxas de pato e deixe descansar por no mínimo 1 hora (ou 1 noite na geladeira).

Preaqueça o forno a 170°C. Coloque as coxas com a marinada numa assadeira e leve ao forno por 1 hora. Na metade do tempo de cozimento, regue o pato com o caldo que se formou na assadeira.

Quinze minutos antes de servir, leve ao fogo alto uma frigideira grande com o refrigerante e o Cointreau e reduza o líquido à metade. Incorpore o sal e o vinagre antes de adicionar os gomos de laranja. Cozinhe por mais 5 minutos.

Sirva as coxas de pato quentes com os gomos de laranja e o molho de refrigerante. Uma salada simples de agrião ou rúcula vai bem com este prato.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de descanso: 1
hora-1 noite
Tempo de cozimento: 1 hora



RENDE 4 PORÇÕES COMO PRATO PRINCIPAL

Magret de canard avec salade d'endives et framboises

Peito de pato com salada de endívia e framboesa

A cor é um elemento importante neste prato — as framboesas e endívias vermelhas com o rosado do pato —, mas não foi por isso que juntei esses ingredientes. A acidez das framboesas e o amargo das endívias ficam divinos com o sabor de carne de caça do pato.

• 2 peitos grandes de pato (*magrets*) com a pele • sal e pimenta-do-reino a gosto • 4 endívias ou chicórias vermelhas pequenas ou *radicchi* • 8 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem • 4 colheres de sopa de vinagre de framboesa • 1 cestinha de framboesas

Retire um pouco da gordura dos peitos de pato e faça pequenos cortes superficiais na pele. Esfregue sal e pimenta nos dois lados dos peitos.

Leve ao fogo alto uma frigideira grande. Quando estiver tão quente que você não consiga manter a mão acima dela, coloque os peitos de pato com a pele virada para baixo e abaixe o fogo para médio-alto. Frite os peitos por 4-5 minutos de cada lado ou até ficarem dourado-escuros e no ponto de sua preferência ([ver *Steak et frites*, toque aqui](#)). Talvez você queira escorrer um pouco da gordura enquanto frita, mas não a jogue fora — ela é excelente para assar batatas. Quando os peitos estiverem no ponto, retire-os da panela, envolva-os em papel-alumínio e deixe-os descansar num prato quente por 10 minutos.

Enquanto isso, lave e seque as folhas da salada. Se forem grandes, corte-as em pedaços menores. Coloque-as numa tigela grande, regue-as com o azeite e o vinagre de framboesa e tempere a gosto. Misture bem, depois distribua por 4 pratos com as framboesas.

Corte o pato em lâminas bem finas e divida-as entre os pratos. Sirva com pão fresquinho para absorver o molho ou com batatas cozidas em cubos e coradas na frigideira com a gordura do pato.

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de descanso:
10 minutos

Tempo de cozimento: 8-10 minutos



Gulodices doces

Gourmandises



Conheci muitos estrangeiros que se mudaram para Paris por terem se apaixonado loucamente por um francês. Mas o que me levou a fazer as malas e atravessar o canal não foi nenhum francês charmoso que me virou a cabeça.

Olhando as vitrines numa viagem a Paris que fiz com a escola, fiquei encantada com os bolos franceses de todas as formas e tamanhos. Cobertos de açúcar, eles resplandeciam nas vitrines das *pâtisseries* com a doce promessa de deliciar o meu paladar. Eu estava quase lambendo as vitrines, como na expressão francesa para o ato de admirar uma vitrine: *faire du lèche-vitrine*.

Não contente em comê-los, eu queria saber os segredos de sua preparação. Então me matriculei num curso de *pâtisserie* na Le Cordon Bleu, em Paris. Antes mesmo de ser autorizada a sequer botar o pé na cozinha, fui treinada a dizer “*Oui, chef*”. Várias centenas de ovos e toneladas de açúcar, farinha e manteiga depois, eu tinha aprendido a preparar algumas das doces delícias culinárias que vira nas

vitruines das *pâtisseries*.

Algo que logo entendi foi que essas receitas têm que ser seguidas à risca, ao contrário das receitas salgadas, em que você pode seguir o próprio gosto. Pesar os ingredientes na maioria dos casos é essencial. A *pâtisserie* é uma ciência. O excesso de determinado item pode estragar o resultado final. Os ingredientes usados na *pâtisserie* francesa não são muitos: manteiga, açúcar, ovos e farinha costumam bastar para criar algo que hipnotizará o paladar de todos.

A *pâtisserie* francesa fundamenta-se em receitas e técnicas-chave. Algumas receitas, como a *crème pâtissière* ou a massa podre, são consideradas pilares. Quando você tiver dominado algumas, poderá facilmente adaptá-las para preparar uma série de outras sobremesas.

Este capítulo cobre um vasto leque de sobremesas francesas: algumas são simples, outras um pouquinho mais complicadas. As mais complexas foram divididas em várias receitas mais curtas (que, em alguns casos,

podem ser consumidas sozinhas). Não desanime com o tamanho. Leia com calma a receita inteira, prepare o seu equipamento e pese os ingredientes antes de começar a fazer a sobremesa — eis algumas dicas que aprendi na escola de culinária. Com um pouco de prática, você conseguirá usar mais receitas-chave para fazer as suas próprias criações de inspiração francesa.



RENDE 4 PORÇÕES
(DEPENDE DO TAMANHO DOS COPOS. OS DE TEQUILA FUNCIONAM BEM.)

Café gourmand

Esta deve ser uma das melhores ideias que já surgiram em menus de bistrôs e restaurantes. Para mim sempre foi difícil decidir o que pedir de sobremesa, mas com o *café gourmand* você ganha três miniversões em vez de ter que escolher uma só. É a solução perfeita para a minha indecisão.

Para preparar as três minissobremesas, você precisará de uma receita inteira de *crème pâtissière* ([veja aqui](#)) — o creme de confeitiro — que deve ser feita com antecedência e levada à geladeira para gelar. A musse e os *trifles* podem ser feitos de véspera, mas as minitortas ficam mais gostosas fresquinhas, antes que a massa amoleça.

Musse de laranja

• 1 colher de sopa de Cointreau ou outro licor de laranja • 4 colheres de sopa cheias de geleia de laranja • as raspas finas de 1 laranja • $\frac{1}{3}$ da receita de *crème pâtissière* gelada (cerca de 200g, veja aqui) • 150g de creme de leite fresco batido

Misture o licor com a geleia e divida entre 4 copinhos. Reserve um pouco das raspas da laranja para a decoração, acrescente o resto ao creme de confeiteiro e bata até ficar liso. Incorpore metade do creme de leite para dar leveza à mistura, depois junte o resto. Divida a musse entre os copos e bata com o fundo de cada um na superfície de trabalho para liberar as bolsas de ar. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.

Trifles de groselha preta

- 4 biscoitos champanhe • 4 colheres de sopa de *crème de cassis* • da receita de *crème pâtissière* gelada (cerca de 200g, veja aqui) • 50g de groselhas sem as hastes, mais 4 ramos para a decoração • açúcar a gosto (opcional) • 100g de creme de leite fresco batido

Quebre 1 biscoito em pedacinhos e encaixe-os no fundo de um copo. Faça o mesmo em mais 3 copos. Despeje 1 colher de sopa de *crème de cassis* em cada copo. Bata o creme de confeitiro até ficar liso. Amasse um pouco as groselhas e misture-as com o creme de confeitiro. Se as groselhas estiverem muito ácidas, adicione o açúcar. Divida o creme entre os copos, depois bata o fundo de cada um na superfície de trabalho para não haver bolhas. Cubra com o creme de leite. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir decorado com ramos de groselha.

Tortinhas de morango

- 4 biscoitos amanteigados • 12-15 morangos • da receita de *crème pâtissière* gelada (cerca de 200g, veja aqui)

Bata o creme de confeiteiro até ficar liso. Coloque-o num saco de confeiteiro com bico redondo de 1cm e esprema uma pequena quantidade no centro de cada biscoito (deixe um espaço em volta da borda para os morangos). Corte os morangos ao meio e encaixe-os em volta do creme de confeiteiro. Sirva o mais depressa possível.

Tempo de preparo: 45 minutos

Tempo de descanso: 1 hora (para o creme de confeiteiro)

Tempo de cozimento: 20 minutos







NOUVEAU GROUPEMENT
DEVELOPPEMENT & LA RATIONNALISATION DE LA VENTE DE
ALCOOL INDUSTRIEL EN FRANCE
SOCIETE ANONYME A CAPITAL VARIABLE
BOULEVARD DE LA PAIX - 100 - PARIS 16^e

RENDE 4 PORÇÕES

Les soufflés

Suflês

Os suflês têm fama de difíceis, mas na verdade não são tão desafiadores quanto se pensa. Um suflê doce é uma simples base de merengue incorporada a um creme de confeitiro e assada.

O bom desta receita é que você pode preparar metade dela com antecedência e terminar de bater e misturar tudo enquanto preaquece o forno. Coloque os suflês no forno e 20 minutos depois poderá impressionar seus convidados com uma sobremesa maravilhosamente crescida.

- ½ receita de *crème pâtissière* gelada (cerca de 300g, veja aqui) com o sabor de sua escolha

Para os ramequins • 4 colheres de sopa de manteiga amolecida • 6 colheres de sopa de açúcar mascavo*

Para o merengue • 60g de claras (ou claras de 2 ovos médios) • 50g de açúcar de confeitiro • gotinhas de suco de limão-siciliano a gosto • 1 pitada de sal

Preaqueça o forno a 200°C. Unte 4 ramequins com manteiga, pincelando de baixo para cima. Verifique se untou bem todo o interior e acrescente 1 colher de sopa bem cheia de açúcar. Incline e gire os ramequins para que o açúcar grude na manteiga por igual.

Para o merengue, coloque metade das claras numa tigela de vidro ou metal. Acrescente o açúcar, o suco e o sal e bata até ficar branco. Incorpore o resto das claras e bata até formar picos firmes.

Bata o creme de confeitiro até ficar liso e incorpore metade do merengue, deixando-o homogêneo. Junte com delicadeza o resto do merengue.

Divida a mistura entre os ramequins e bata com o fundo de cada um na

superfície de trabalho para que o ar preso saia. Nivele cada suflê passando uma espátula (ou a parte cega de uma faca grande) por cima dos potinhos, depois limpe por fora, pois os respingos queimam no forno. Para ajudar os suflês a crescer, passe o polegar em volta da borda superior de cada ramequin, formando um sulco.

Leve os potinhos ao forno imediatamente e abaixe a temperatura para 180°C. Asse por 15-20 minutos ou até os suflês terem crescido $\frac{2}{3}$ do tamanho original e tremerem um pouco quando balançados. Sirva imediatamente.

** Sugestões de cobertura: misture o açúcar com um pouco de canela ou gengibre em pó, ou com chili em pó (combina muito bem com suflê de chocolate), ou raspas de limão. O açúcar também pode ser substituído por cacau em pó.*

Tempo de preparo: 40 minutos Tempo de descanso: 1
hora (para o creme)

Tempo de cozimento: 30 minutos







RENDE 4-6 PORÇÕES

Mousse aux éclats de chocolat

Musse de chocolate com lascas de cacau

Esta é para todos os chocólatras. Uma *crème madame* de chocolate (creme de confeitiro de chocolate misturado com creme de leite batido) dá uma musse de chocolate deliciosa e fácil de fazer, mas eu gosto de algo com sabor mais marcante de chocolate.

Cada elemento é vital — o creme de confeitiro de chocolate para uma textura sedosa, o merengue e o creme de leite batido para deixá-lo aerado e o chocolate meio amargo derretido para dar um sabor mais marcante de chocolate concentrado. Também gosto de cobrir meus copinhos com lascas de cacau torrado para dar a sensação crocante do chocolate meio amargo. Se não conseguir comprá-las (em lojas de produtos culinários, na internet e em alguns supermercados), uma camada de nozes bem picadas com cacau em pó é uma boa alternativa.

Esta, *Mesdames et Messieurs*, é a minha musse de chocolate definitiva.

• 2 colheres de sopa de manteiga amolecida • 40g de lascas de cacau torrado, mais um pouco para servir • ½ receita de *crème pâtissière* gelada (cerca de 300g, veja aqui) feita com 1 colher de sopa de cacau em pó em vez de baunilha

Para o merengue de chocolate • 60g de claras (ou claras de 2 ovos médios) • 50g de açúcar de confeitiro • 2 gotas de suco de limão-siciliano • 1 pitada de sal • 1 colher de sopa cheia de cacau em pó • 150g de chocolate meio amargo bem picado • 200g de creme de leite batido

Pincele 4-6 copinhos ou ramequins com a manteiga. Acrescente um pouco de lascas de cacau e gire os recipientes para cobrir por igual o fundo e as laterais.

Para o merengue, coloque metade das claras numa tigela limpa de vidro ou

metal. Junte o açúcar, o suco e o sal e bata até ficar branco. Incorpore o resto das claras com o cacau e bata até criar picos firmes.

Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas na potência baixa. Bata o creme até formar picos suaves.

Bata o creme de confeiteiro para deixá-lo liso e adicione o chocolate derretido. Incorpore do merengue, depois acrescente delicadamente o resto e em seguida o creme de leite batido.

Distribua a musse nos copinhos e refrigere por pelo menos 1 hora. Sirva gelada, polvilhada de lascas de cacau. Fica melhor no mesmo dia e pode ser guardada por até 2 dias (por causa das claras cruas).

Tempo de preparo: 45 minutos
Tempo de descanso: 2 horas (para o creme de
confeiteiro)
Tempo de cozimento: 35 minutos



RENDE 4 PORÇÕES

Millefeuille aux pommes

Mil-folhas de maçã

Não desanime com o tamanho desta receita. Ela é bem simples, pois usa massa pronta e pode ser preparada com antecedência. É até melhor fazer os recheios antes para gelarem bem. Depois basta montar.

- 250g de massa folhada pronta • 3-4 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro • ½ receita de *crème pâtissière* gelada (cerca de 300g, veja aqui)
- 1 colher de sopa bem cheia de manteiga derretida • 4 colheres de sopa de semente de alcaravia

Para a compota de maçã • 6 maçãs descascadas e picadas grosseiramente • 1 colher de sopa de calvados • 2 colheres de sopa de açúcar, ou mais a gosto

- 1 folha de gelatina (de 2g)*

Cozinhe as maçãs, o calvados e o açúcar numa panela tampada em fogo médio por 10 minutos ou até as maçãs estarem macias. Passe no liquidificador para obter um purê liso, prove e adicione mais açúcar se necessário (não adoce muito, pois o creme de confeiteiro é bem doce). Deixe a gelatina de molho em água fria por 10 minutos ou até amolecer. Escorra-a e elimine o excesso de água, depois dissolva no purê quente de maçã. Leve à geladeira até esfriar (dura até 1 semana num pote hermético).

Forre uma assadeira com papel-manteiga. Polvilhe o rolo de macarrão e a superfície de trabalho com o açúcar de confeiteiro. Abra a massa num retângulo de 30x20cm com 0,5cm de espessura. Pincele com a manteiga, polvilhe com o açúcar de confeiteiro e as sementes. Polvilhe de novo com o açúcar e corte em 12 retângulos de 10x5cm. Disponha-os sobre a assadeira e leve à geladeira. Preaqueça o forno a 200°C. Asse-os por 20 minutos ou até dourar, depois transfira para uma grade até esfriar.

Na hora de montar, coloque o creme de confeiteiro e a compota em dois sacos de confeitar diferentes com bico simples. Comece espremendo 2

bolinhas de creme num prato e colocando em cima um retângulo de massa. Esprema 2 tiras da compota sobre a massa, depois coloque outro retângulo sobre ela com delicadeza. Esprema 2 tiras de creme sobre o segundo retângulo e cubra com um terceiro retângulo. Repita o procedimento até ter 4 mil-folhas ao todo. Sirva imediatamente.

** Para fazer uma versão vegetariana, use ½ colher de chá de pó de ágar em vez de gelatina. Adicione o pó ao purê de maçã numa panela e ferva por 5 minutos, mexendo sempre.*

Outras ideias para mil-folhas:

- Crème pâtissière de chocolate *(veja aqui)*. Substitua as sementes por avelãs picadas.
- Cubra o creme com frutas vermelhas. Substitua a compota por outra camada de creme e as frutas.

Tempo de preparo: 1 hora Tempo de descanso: 2
horas (inclui o creme)
Tempo de cozimento: 1 hora







RENDE 6 PORÇÕES

Pommes rôties au four avec une sauce béchamel sucrée et épicée

Mações assadas ao molho bechamel doce com especiarias

Paris, apesar de linda, tem mais ou menos a mesma quantidade de dias frios, úmidos e cinzentos que Londres, embora meus amigos parisienses discordem disso com veemência. Em dias assim, ficar encolhadinha no sofá com uma tigela fumegante de algo feito com açúcar e especiarias é o meu remédio para o mau tempo. O doce e as especiarias nesta receita podem ser adaptados ao seu gosto, e o molho pode ser guardado na geladeira por um ou dois dias, pronto para ser levemente reaquecido quando você desejar (se ficar muito grosso, bata com um pouquinho de leite).

• 6 maçãs • 6 paus de canela

Para o molho bechamel doce • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 500ml de leite morno • ½ fava de baunilha cortada na largura • 4 colheres de sopa de açúcar • as raspas de ¼ de laranja • ¼ de colher de chá de gengibre em pó • ½ colher de chá de canela em pó • 1 pitada de noz-moscada • 1 cravo-da-índia

Preaqueça o forno a 150°C. Retire o miolo das maçãs e coloque 1 pau de canela no lugar. Embrulhe cada uma em papel-manteiga ou papel-alumínio e amarre com barbante de cozinha. Asse por 15-20 minutos ou até as maçãs estarem macias, mas não se desmanchando.

Nesse meio-tempo, prepare o molho. Derreta a manteiga numa panela grande em fogo médio. Acrescente a farinha e mexa até obter um creme liso. Retire do fogo, deixe esfriar por 2 minutos e acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre.

Corte a fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento e raspe os grãos. Devolva a panela da mistura de leite ao fogo médio e adicione as

favas, os grãos, o açúcar, as raspas de laranja e as especiarias. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos, mexendo com frequência para não deixar o molho queimar no fundo da panela. Se ficar muito grosso, junte um pouco mais de leite. Quando o molho estiver pronto, retire a fava de baunilha e o cravo-da-índia antes de transferi-lo para uma molheira.

Na hora de servir, desembulhe as maçãs e coloque-as em pratos individuais. Deixe que cada pessoa retire o seu pau de canela antes de servir uma dose generosa de molho sobre a maçã.

**Tempo de preparo: 15 minutos Tempo de cozimento:
15-20 minutos**



RENDE 6 PORÇÕES

Crème brûlée

Creme de gemas queimado

Na primeira vez que fui a Paris, pedi uma *crème brûlée* e estava horrível. Em meu francês quase inexistente, tentei em vão reclamar com o garçom que o doce tinha gosto de queimado, só para ele retrucar que era *crème brûlée* e por isso devia estar queimado. Felizmente, agora o meu francês já melhorou e eu consigo explicar que *crème brûlée* é um creme de gemas coberto com um caramelo duro, não um caramelo queimado.

A *crème brûlée* clássica é feita apenas com creme de leite, gemas, açúcar e baunilha, mas uso uma combinação de creme de leite e leite, o que forma um creme encorpado e que não pesa tanto quanto o feito com creme de leite puro. No verão, muitas vezes coloco um punhado de framboesas ou mirtilos (ou alguns morangos cortados ao meio) no fundo de cada ramequin antes de cobri-los totalmente com o creme de gemas.

• 300g de creme de leite fresco • 200ml de leite • 1 fava de baunilha • 6 gemas • 100g de açúcar

Para a cobertura de caramelo • 30g de açúcar refinado • 30g de açúcar mascavo

Coloque o creme de leite e o leite numa panela. Corte a fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento e, após raspar as sementes para dentro da panela, jogue a fava ali também. Ferva, desligue o fogo e retire a fava.

Misture as gemas com o açúcar numa tigela e despeje devagar no creme quente, batendo sempre. Não bata demais para não criar muitas bolhas.

Se tiver tempo, transfira o creme de gemas para uma tigela, cubra com papel-filme e leve à geladeira por 1 noite. Isso faz com que as sementes da baunilha deem mais sabor ao creme de leite e ao leite.

Preaqueça o forno a 110°C. Divida o creme de gemas entre 6 ramequins rasos e largos e coloque-os numa assadeira. Encha a assadeira com água fria até a altura da metade dos ramequins. Asse por 30-40 minutos ou até o creme estar firme nas bordas, mas ainda um pouco mole no meio. Retire os ramequins da água e reserve até esfriarem à temperatura ambiente. Cubra-os com papel-filme (não deixe encostar no creme) e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou por 1 noite.

Na hora de servir, faça a cobertura de caramelo. Descubra os ramequins e veja se houve condensação de vapor no creme. Caso tenha havido, passe delicadamente papel-toalha no creme para absorver a umidade. Misture os dois tipos de açúcar e polvilhe uma boa camada sobre cada creme. Faça isso segurando a colher a pelo menos 30cm do ramequin — polvilhar de uma boa altura é a melhor maneira de criar uma camada uniforme de açúcar.

Coloque os ramequins sobre uma bandeja de metal. Para obter um resultado melhor, use um maçarico e segure-o a 10-12cm do açúcar. Devagar e de forma constante, faça movimentos circulares com a chama em volta do açúcar. Pare de queimar logo antes de atingir o grau de caramelização desejado, pois o açúcar irá cozinhar por mais alguns segundos.

Caso não tenha um maçarico, pegue uma colher grande de metal e segure-a sobre a chama do gás até aquecê-la bem (ela ficará azul, quase preta). Lembre-se de proteger a mão. Encoste a colher no açúcar e faça movimentos circulares sobre a superfície para que o calor o caramelize.

Que tal experimentar algo diferente em vez de baunilha?

O segredo é acrescentar ingredientes secos ou apenas 1 ou 2 colheres de chá de líquido com sabor (p.ex. essência de amêndoas, água de flor de laranjeira, água de rosas) ao creme de leite e ao leite antes de ferver — com mais líquido há o risco de o creme não endurecer. Eis algumas sugestões:

- *1 colher de chá de lavanda seca (passe na peneira antes de juntar o creme*

de leite e o leite com as gemas e o açúcar).

- *Raspas de 1 laranja ou limão-siciliano.*
- *½ colher de chá de canela em pó e ¼ de colher de gengibre em pó.*
- *½ colher de chá de pimenta-do-reino ou pimenta-longa moída na hora (combina bem com framboesas na crème brûlée).*
- *1 pitada de pistilos de açafrão.*

Dicas

- *O creme de gemas pode ser feito com até 4 dias de antecedência, mas a cobertura de caramelo tem que ser feita na hora de servir. O caramelo amolece com o tempo, devido à umidade do ar.*
- *Você precisa de ramequins largos e rasos para conseguir uma boa proporção entre caramelo e creme, o que é a chave da crème brûlée bem-sucedida.*
- *Se não for usar na hora as sobras das claras, congele-as num pote hermético com a data no rótulo e consuma dentro de um mês. Elas também se conservam por vários dias na geladeira.*

Tempo de preparo: 20 minutos **Tempo de cozimento:**
30-40 minutos
Tempo de descanso: 4 horas-1 hora





RENDE 6 PORÇÕES

Crème caramel

Pudim de leite com calda de caramelo

Eu adorava esta sobremesa na infância — comida francesa era algo raro em casa. Crescer no Reino Unido com mãe austríaca e pai sino-malaio significava que as refeições eram uma fusão da doçura alpina e do sabor picante do Sudeste Asiático, com um assado britânico tradicional aos domingos. A *crème caramel* da minha mãe era feita com uma mistura em pó e isso não me incomodava nem um pouco. Mas é tão simples de fazer que hoje prefiro a forma autêntica.

- 500ml de leite • 1 fava de baunilha • 60g de açúcar • 3 ovos e 2 gemas •
creme de leite para servir

Para a calda de caramelo • 250g de açúcar

Preaqueça o forno a 110°C. Polvilhe uma fina camada de açúcar no fundo de uma frigideira de fundo grosso e leve-a ao fogo médio. Quando o açúcar começar a derreter, acrescente mais um pouco. Repita a operação até derreter todo o açúcar. Continue aquecendo o caramelo, fazendo movimentos circulares com a frigideira (não mexa).* Quando o caramelo estiver quase com cor de Coca-Cola, adicione 2 colheres de sopa de água (cuidado, pois pode espirrar). Despeje um pouco do caramelo num ramequin e faça um movimento circular para espalhá-lo pelo fundo. Faça o mesmo com os outros ramequins, bem depressa, pois o caramelo endurece rápido. Reserve-os enquanto prepara o creme.

Coloque o leite numa panela. Corte a fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento, raspe as sementes para dentro da panela e também a fava. Ferva, apague o fogo e descarte a fava. Misture as gemas com o açúcar numa tigela e despeje devagar sobre o leite quente, mexendo sempre. Não bata demais para não criar muitas bolhas.

Divida a mistura entre os ramequins e coloque-os numa assadeira. Encha-a

com água fria até a metade da altura dos ramequins. Asse por 30-40 minutos ou até o creme ficar firme nas bordas, mas um pouco mole no meio. Retire-os da água e reserve até esfriarem à temperatura ambiente. Cubra-os com papel-filme (sem encostar no creme) e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou por 1 noite.

Na hora de servir, passe uma faca pela beirada interna do ramequin e ponha cada um deles em água fervente por cerca de 30 segundos. Vire um prato sobre o ramequin e desvire os dois juntos, dando-lhes uma ou duas sacudidas para soltar o pudim e a calda de caramelo no prato. Sirva gelado, com creme de leite à parte.

** Pourquoi? Mexer o caramelo com a colher agita as moléculas de açúcar e faz o caramelo cristalizar.*

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de cozimento:
30-40 minutos
Tempo de descanso: 4 horas-1 noite



RENDE 6 PORÇÕES

Îles flottantes

Îles flottantes

Ilhas flutuantes

As *îles flottantes* são o arremate perfeito para qualquer refeição substanciosa. Com as claras é feito um merengue levíssimo, que é delicadamente aferventado e depois posto para flutuar num lago de *crème anglaise* fria e untuosa e coberto com pralina.

A *crème anglaise* é um dos molhos de sobremesa franceses clássicos, maravilhoso para se ter na manga. Quando dominar a técnica, você poderá adaptar a receita com os seus sabores preferidos. Gosto de acrescentar um pouco de pimenta-longa moída, que é doce e picante e dá um sabor a mais (costuma ser vendida em mercados asiáticos, mas pode ser substituída por pimenta-do-reino comum).

Esta sobremesa deve ser servida fria, o que a torna perfeita para ser preparada com antecedência. A pralina pode ser feita até duas semanas antes, e a *crème anglaise*, alguns dias antes. Guarde a pralina num pote hermético, pois amolece com a umidade. Os merengues ficam mais gostosos fresquinhos.

Para a crème anglaise • 4 gemas • 80g de açúcar • 1 fava de baunilha • 500ml de leite • ½ colher de chá de pimenta-longa ou pimenta-do-reino moída (opcional)

Para a pralina • 75g de açúcar • 25ml de água • 50g de amêndoas em lascas

Para os ovos nevados • 2 claras (60g) • 45g de açúcar de confeiteiro peneirado se empedrado • 2 gotas de suco de limão-siciliano • 1 pitada de sal

Para preparar a *crème anglaise*, misture as gemas com o açúcar numa tigela. Corte a fava da baunilha ao meio no sentido do comprimento e, após raspar as sementes para dentro de uma panela, jogue-a ali também com o leite e a

pimenta. Ferva, retire a fava, depois despeje um pouco do leite quente nas gemas com o açúcar, batendo sempre. Incorpore aos poucos o resto do leite, depois transfira a mistura para uma panela limpa em fogo brando, mexendo sempre. Não deixe o creme ferver em momento algum, senão irá talhar. Após 5 minutos, ele começará a engrossar e ganhará a consistência de um creme de leite simples (vai engrossar mais quando esfriar). Transfira para uma tigela e leve à geladeira por pelo menos 4 horas.

Nesse meio-tempo, faça a pralina. Forre uma assadeira com papel-manteiga. Numa frigideira grande, dissolva o açúcar com a água em fogo brando e depois coloque no fogo alto. Quando começar a borbulhar, junte as amêndoas, mexendo bem por 5 minutos para que não grudem no fundo e queimem. Quando o açúcar e as amêndoas estiverem com cor de caramelo dourado, despeje na assadeira preparada, espalhando uma camada o mais fina possível com uma espátula (não demore, pois ela endurece bem depressa). Deixe esfriar.

Para fazer os ovos nevados, coloque metade das claras numa tigela limpa de vidro ou metal. Acrescente o açúcar, o suco de limão e o sal e bata até ficar branco. Adicione o resto das claras e bata até o merengue criar picos firmes.

Despeje delicadamente 6 colheres de sopa cheias do merengue numa panela de água quase em ebulição* e cozinhe sem deixar ferver por alguns minutos ou até os merengues estufarem um pouco e estarem firmes. Retire com uma escumadeira e coloque sobre uma folha de papel-manteiga até a hora de usar.

Na hora de montar, sirva 1 concha de *crème anglaise* em cada um dos 6 copos e coloque o merengue no centro. Quebre a pralina em pedacinhos e polvilhe.

* Se preferir, pode cozinhar os ovos nevados no micro-ondas. Coloque 6 colheradas num prato, com pelo menos 2cm de intervalo entre elas, e leve à potência média-alta por 30-60 segundos.

A fava de baunilha pode ser substituída por vários ingredientes. Eis aqui

algumas sugestões para você dar asas à sua imaginação:

Aquecimento no inverno: *1 pau de canela, ½ colher de chá de gengibre em pó e 1 pitada de noz-moscada.*

Chocolate com pimenta: *4 colheres de sopa de cacau em pó e 2 pitadas de chili em pó ou a gosto.*

Cítrico: *as raspas de 1 laranja, ½ limão-siciliano e ½ limão.*

Tempo de preparo: 45 minutos **Tempo de descanso: 4 horas**

Tempo de cozimento: 30 minutos





RENDE 4 PORÇÕES

Mont blanc

Montanha de merengue com creme de castanhas portuguesas

Com apenas três ingredientes principais — merengue, creme de leite batido e creme doce de castanhas com açúcar —, esta sobremesa de fato não é muito complicada. E, se você estiver sem tempo, dá para comprar os ingredientes prontos e apenas montá-los antes de servir.

Tradicionalmente, o creme de castanhas deve ser grosso o suficiente para ser espremido com um saco de confeiteiro, mas gosto do meu um pouco mais ralo, para poder colocá-lo sobre os merengues com o creme e dar um aspecto de morrinho — daí o nome mont blanc.

Para os merengues • 90g de claras (o equivalente a 3 ovos médios) • 75g de açúcar de confeiteiro • 2 gotas de suco de limão-siciliano • 1 pitada de sal

Para o creme de castanhas • 1 fava de baunilha • 200g de castanhas portuguesas cozidas (em vidro ou em lata está ótimo) • 250g de creme de leite fresco • 30g de açúcar • 1½ colher de sopa de conhaque (opcional)

Para montar • 200g de creme de leite batido

Para preparar os merengues, preaqueça o forno a 80°C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Coloque metade das claras numa tigela de vidro ou metal. Junte o açúcar, o suco de limão e o sal e bata até ficar branco. Incorpore o resto das claras e bata até o merengue criar picos firmes.

Ponha 4 colheres de sopa cheias de merengue na assadeira (devem parecer morrinhos). Asse por 2 horas ou até estarem secos, abrindo a porta do forno às vezes para soltar o vapor. Retire do papel e deixe esfriar numa grade. (Depois de frios, podem ser guardados por alguns dias num pote hermético.)

Para fazer o creme de castanhas, corte a fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento e, depois de raspar os grãos para dentro de uma panela, jogue-a ali também com o resto dos ingredientes. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até as castanhas estarem macias e desmanchando um pouco. Retire a fava de baunilha e bata as castanhas no liquidificador para transformá-las em um purê liso e cremoso. Leve à geladeira até a hora de usar (conserva-se por até 1 semana num pote hermético).

Na hora de montar, bata o creme de leite até formar picos suaves. Coloque os merengues nos pratos, sirva sobre eles colheradas do creme batido e regue com o creme de castanhas (se tiver endurecido muito, incorpore um pouco de creme de leite fresco). Sirva imediatamente.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de descanso: 1
hora
Tempo de cozimento: 2 horas



RENDE 4 PORÇÕES

Vacherin “hotdog” avec rhubarbe au romarin

Cachorro-quente de suspiro com ruibarbo ao alecrim

Uma sobremesa de *vacherin* não deve ser confundida com o queijo viscoso e pungente de mesmo nome. Afora o nome e a forma, os dois pouco têm em comum. A sobremesa é composta de grandes discos de merengue com uma camada de creme de leite batido e uma de fruta. Tem um aspecto sensacional até você tentar cortá-la e ela se transformar em escombros de merengue e creme. Acho mais fácil fazer porções individuais, e também acho divertido usar o saco de confeitar para moldar bastões de merengue e uni-los com o ruibarbo e o creme de leite batido para parecerem cachorros-quentes.

Para a compota • 2-3 talos de ruibarbo • 80g de açúcar • 1 raminho de alecrim

Para o merengue • 60g de claras (ou claras de 2 ovos médios) • 50g de açúcar de confeiteiro • 1 pitada de sal • poucas gotas de suco de limão-siciliano

Para montar • 200g de creme de leite batido

Limpe o ruibarbo e corte as hastes em 8 pedaços de 10cm cada. Derreta o açúcar com o alecrim numa panela em fogo médio. Acrescente o ruibarbo, abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por 5-10 minutos ou até o ruibarbo ficar macio, mas sem ter perdido a forma. Deixe esfriar, depois descarte o alecrim. (O ruibarbo fica mais gostoso se preparado pelo menos um dia antes e pode ser guardado na geladeira por até 1 semana.)

Para preparar o merengue, preaqueça o forno a 80°C e forre uma assadeira com papel-manteiga. Coloque metade das claras numa tigela de vidro ou metal. Junte o açúcar, o suco de limão e o sal e bata até ficar branco. Incorpore o resto das claras e bata até o merengue formar picos firmes.

Acople um bico de 1cm a um saco de confeitar, transfira o merengue às colheradas para o saco e molde 8 tiras de 10cm na assadeira preparada. Asse por 2 horas ou até estar seco, abrindo a porta do forno às vezes para liberar o vapor. Retire os merengues do papel e deixe esfriar sobre uma grade. (Depois de frios, podem ser guardados num pote hermético por alguns dias).

Na hora de montar, bata o creme de leite até formar picos firmes e transfira-o às colheradas para um saco de confeitar acoplado a um bico de 5mm. Retire o ruibarbo da calda e escorra bem. Esprema o creme formando 1 listra sobre os lados planos de 2 merengues e ponha 2 pedaços de ruibarbo entre eles. Repita a operação para fazer ao todo 4 cachorros-quentes e sirva imediatamente.

Tempo de preparo: 30-45 minutos **Tempo de cozimento: 2 horas**



RENDE 4 PORÇÕES

Tartelettes aux framboises et amandes

Tortinhas de framboesa e amêndoas

Quando conto a franceses que estudei e agora ensino *pâtisserie*, os olhos deles brilham. Uma amiga ficou tão impressionada com essas tortinhas que me apelidou de “*Tartelette*”. Traduzido como “tortinha”, este apelido pode ser mal interpretado, mas em francês a conotação é positiva.

• 90g de manteiga amolecida • 1 colher de chá de açúcar • 1 pitada de sal •
180g de farinha de trigo • 2 gemas • 2 colheres de sopa de água gelada

Para o creme de amêndoas • 200g de amêndoas moídas • 200g de açúcar •
200g de manteiga amolecida • 2 ovos • 300g de framboesas*

Faça primeiro a massa. Com uma colher de pau, bata a manteiga com o açúcar e o sal até ficar macia e cremosa. Incorpore a farinha e depois as gemas e a água gelada. Amasse tudo e faça uma bola lisa, adicionando um pouco mais de água se a massa ficar muito quebradiça (sove apenas o necessário para unir os ingredientes). Envolve a massa em papel-filme e leve à geladeira por pelo menos 1 hora (melhor 1 noite).

Bata as amêndoas, o açúcar e a manteiga só até ficar homogêneo, depois adicione os ovos.

Retire a massa da geladeira 30 minutos antes de usá-la e preaqueça o forno a 180°C. Abra a massa entre 2 folhas de papel-manteiga até a espessura de 3-5mm. Corte 4 retângulos de massa grandes o suficiente para forrar 4 forminhas de 11,5x6,5cm, deixando uma aba de 2cm.** Coloque a massa nas forminhas e fure a parte do fundo com um garfo em vários pontos. Espalhe o creme no fundo e disponha as framboesas bem juntas por cima para que cubram quase todo o creme. Apare a aba da massa.

Leve ao forno por 15-20 minutos ou até as beiradas estarem douradas. Elas ficam mais gostosas quentinhas. Em temperatura ambiente também ficam

boas (mas não se forem deixadas na geladeira).

- * Pode ser feita com qualquer tipo de fruta, até as enlatadas e as congeladas (uma vez descongeladas), desde que o excesso de líquido seja retirado.*
- ** Se preferir, você pode fazer 6 tortinhas redondas em forminhas de 10cm ou 1 grande de 23cm. O tempo de cozimento para uma grande será de 30 minutos.*

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de descanso: 1
hora-1 noite
Tempo de cozimento: 15-20 minutos



RENDE 6-8 PORÇÕES

Tarte Tatin

Torta de maçã virada

No fim do século XIX, as irmãs Tatin inventaram esta receita maravilhosa em seu restaurante em Lamotte-Beuvron, na Sologne. Ao que parece, foi tudo obra do acaso. Elas queimaram a torta de maçã e decidiram retirar a massa queimada do fundo, guardar as maçãs carameladas e colocar uma massa nova por cima. Quem disse que os acidentes não são úteis na cozinha?

Na minha versão, a massa é assada à parte em vez de por cima das maçãs. Assim, ela fica sequinha, sem empapar. A *tarte Tatin* tradicional pede uma calda de caramelo clássica, mas gosto de fazer uma salgada, que é tipicamente bretã.

• 250g de massa folhada • 14-16 maçãs • 1 colher de sopa bem cheia de manteiga derretida • açúcar para polvilhar

Para o caramelo salgado • 100g de açúcar • 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga amolecida • 1 colher de chá de sal

Preaqueça o forno a 180°C. Abra a massa sobre uma superfície enfarinhada até a espessura de 1cm e corte um disco alguns milímetros maior que uma fôrma de torta de 25cm de diâmetro. Coloque a massa numa assadeira e fure-a toda com um garfo. Asse por 30 minutos ou até estar estufada e dourada.

Enquanto isso, prepare a calda. Leve ao fogo médio uma panela de fundo grosso com uma fina camada de açúcar no fundo. Quando o açúcar começar a derreter, acrescente mais um pouco. Repita o procedimento até derreter todo o açúcar. Continue aquecendo o caramelo, fazendo movimentos circulares com a panela (não mexa). Quando estiver quase com cor de Coca-Cola, retire a panela do fogo e incorpore a manteiga com um movimento circular (cuidado, pois pode espirrar) e junte o sal. Despeje o

caramelo na fôrma da torta e incline-a em várias direções para cobrir todo o fundo e as laterais.

Descasque as maçãs, retire o miolo e corte-as ao meio. Coloque-as em pé na fôrma com caramelo, apertando-as bem (elas encolhem depois). Você pode cortar a última em quatro para preencher algumas das falhas maiores. Pincele as maçãs com a manteiga derretida e polvilhe açúcar. Asse por 30 minutos ou até as maçãs estarem macias, mas não muito moles. Retire do forno e deixe que esfriem até que possam ser manipuladas.

Na hora de montar, coloque a massa sobre as maçãs, depois segure um prato grande emborcado sobre a massa. Vire a torta e o prato para que as maçãs fiquem por cima da massa. Sirva imediatamente, com sorvete ou uma colherada de *crème fraîche*.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de cozimento:
1 hora
Tempo de descanso: 30 minutos

RENDE 6-8 PORÇÕES

Moelleux au chocolat

Bolo de lava de chocolate

Cook'n with Class é uma pequena escola de culinária em Montmartre onde eu dava aulas de *pâtisserie* francesa. Os alunos vinham de todos os lugares do mundo, desde jovens mochileiros a aposentados e recém-casados em lua de mel, mas todos tinham algumas receitas de sobremesas clássicas que gostariam de aprender. Entre as dez favoritas, está o *moelleux au chocolat*.

Moelleux significa macio ou mole, o que descreve perfeitamente esta sobremesa. Como um vulcão, o bolo tem um centro cremoso que escorre quando você mergulha nele a sua colher.

Um agradecimento especial por esta receita a Eric Fraudeau, o dono da Cook'n with Class.

- 170g de chocolate meio amargo bem picado • 170g de manteiga em cubos
- 170g de açúcar mascavo claro • 85g de farinha de trigo • 6 ovos batidos

Para os ramequins • 30g de manteiga amolecida • 30g de cacau em pó

Prepare 6-8 ramequins pincelando-os com a manteiga e depois polvilhando com o cacau. Vire-os de cabeça para baixo e bata para retirar o excesso de cacau.

Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria, mexendo de vez em quando. Ou faça isso no micro-ondas, na potência baixa.

Misture o açúcar e a farinha numa tigela. Junte o chocolate derretido com os ovos, a farinha e o açúcar. Divida a mistura entre os ramequins e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.*

Preaqueça o forno a 180°C. Asse os bolinhos por 15-20 minutos, ou até estarem firmes nas bordas e um pouco pastosos no centro. Verifique enfiando um palito no meio — ele deve sair úmido. Deixe descansar por 2

minutos antes de desenformar os bolinhos nos pratos. Sirva imediatamente, com sorvete de baunilha, creme de leite batido ou frutas vermelhas.

** Pourquoi? Quando se assa a massa gelada, o calor do forno custa mais a penetrar no centro dos bolinhos, o que os deixará ainda mais pastosos. Os ramequins podem ser cobertos com papel-filme (sem encostar na massa) e mantidos na geladeira por vários dias. Podem também ser bem embrulhados em papel-filme, congelados e depois levados ao forno congelados (deixe por mais 5-10 minutos no forno e teste como indicado acima para verificar o ponto).*

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de descanso: 1
hora

Tempo de cozimento: 15-20 minutos

RENDE 6-8 PORÇÕES

Moelleux au chocolat coeur fondant caramel salé

Bolo de lava de chocolate com recheio de caramelo salgado

Na Cook'n with Class, a tendência é não complicar o *moelleux au chocolat* e servi-lo como sai do forno, mas quando estou em casa gosto de recheá-lo com um pouco de caramelo salgado, o que torna mais difícil ainda dizer *non* a esta sobremesa. A receita do caramelo salgado rende um pouco mais do que você precisa para preparar o *moelleux au chocolat*, mas ele vai bem com quase tudo — na torrada, com sorvete, misturado com iogurte natural...

• *Moelleux au chocolat* (ver aqui)

Para o recheio de caramelo salgado • 150g de açúcar • 150g de creme de leite fresco • 1 colher de chá de flor de sal ou sal grosso

Siga a receita de *moelleux au chocolat*, mas só preencha $\frac{3}{4}$ de cada ramequin com a mistura de chocolate.

Para fazer o caramelo, leve ao fogo médio uma panela de fundo grosso com uma camada fina de açúcar no fundo. Quando o açúcar começar a derreter, acrescente mais um pouco. Repita o procedimento até derreter todo o açúcar. Continue aquecendo o caramelo, movendo-o pelo fundo da panela (não mexa).* Quando o caramelo estiver quase com cor de Coca-Cola, adicione o creme de leite e o sal (cuidado, pois pode espirrar). Cozinhe até a temperatura atingir 108°C ou até o caramelo cobrir as costas de uma colher, depois despeje num prato e deixe esfriar um pouco.

Quando o caramelo estiver frio, transfira-o para um saco de confeitar com um bico redondo acoplado ou a um saco para alimentos resistente (basta cortar um dos cantos para usar). Enfie o bico no centro da mistura de chocolate em cada ramequin e recheie (a mistura crescerá quase até a borda). Asse e sirva como o *moelleux au chocolat*.

Para fazer um recheio de frutas, aqueça 200g de geleia (framboesa, laranja, manga...) numa panela ou no micro-ondas até obter uma consistência pastosa, depois bata no liquidificador até ficar lisa. Deixe esfriar antes de rechear os ramequins como foi explicado com o caramelo salgado.

** **Pourquoi?** Mexer o caramelo com a colher agita as moléculas de açúcar e faz o caramelo cristalizar.*

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de descanso: 1
hora

Tempo de cozimento: 15-20 minutos



RENDE 4 PORÇÕES

Sabayon de champagne avec fraises gariguettes et tomates cerises

Sabayon de champanhe com morangos e tomates-cereja

Segundo os cientistas, os morangos e os tomates deveriam ser intercambiáveis nas receitas, pois têm os mesmos componentes de sabor, e acho que a minha pequena experiência científica deu muito certo, conferindo um toque moderno a esta receita clássica.

Assim como os ingleses, os franceses adoram os seus morangos, e uma das variedades mais populares é o *gariguette*. De forma cônica e alongada, com um sabor doce delicado, os *gariguettes* são deliciosos tanto sozinhos quanto neste prato leve e fofo.

- 200g de morangos (*gariguettes*, se conseguir) cortados ao meio ou em quatro
- 100g de tomates-cereja cortados em quatro e sem as sementes

Para o sabayon • 4 gemas • 25g de açúcar • 100ml de champanhe

Para preparar o *sabayon*, coloque os ovos numa tigela em banho-maria com o açúcar e bata com o fouet até esbranquiçar e engrossar. Acrescente o champanhe e bata até o *sabayon* ficar bem grosso e começar a espumar, o que leva cerca de 10 minutos. Para saber se está no ponto, desenhe um oito com o fouet — se não desmanchar, o *sabayon* está pronto.

Divida o *sabayon* entre 4 tigelas, coloque os morangos e os tomates por cima e sirva imediatamente. Ou leve o *sabayon* à geladeira até a hora de servir (bastam algumas horas) e arrume os morangos e os tomates antes de servir.

Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de cozimento:

10-15 minutos



RENDE 4 PORÇÕES

Poires Belle Hélène

Peras Bela Helena

No fim do século XIX, Auguste Escoffier se inspirou na opereta de Offenbach *La Belle Hélène* para criar esta receita. A beleza do prato reside em sua simplicidade: peras cozidas numa calda de açúcar e servidas geladas com calda de chocolate quente. Acrescentei cardamomo à calda de chocolate, o que dá uma ardência gostosa.

• 1,5 litro de água fria • 1 fava de baunilha • 150g de açúcar • 4 peras firmes (p.ex. Williams) descascadas e com as hastes

Para a calda de chocolate com cardamomo • 100g de chocolate meio amargo ou branco bem picado • 100g de creme de leite fresco • 3 favas de cardamomo amassadas

Leve ao fogo uma panela com a água. Corte a fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento e, após raspar as sementes para dentro da panela, acrescente a fava e o açúcar. Mexa para dissolver o açúcar, mantendo em fogo baixo. Adicione as peras, coloque um pedaço de papel-manteiga sobre elas para mantê-las submersas e cozinhe em fogo brando por 20 minutos. Enfie um espeto ou uma faquinha afiada para ver se as peras estão macias. Caso não estejam, cozinhe por mais 5 minutos. Quando as peras estiverem cozidas, deixe esfriarem na calda por pelo menos 2 horas, ou de preferência por 1 noite, para dar tempo de absorverem o sabor da baunilha. (Elas podem ser conservadas num pote hermético por 2 dias na geladeira.)

Para preparar a calda, coloque o chocolate numa tigela. Ferva o creme de leite com o cardamomo e despeje sobre o chocolate. Deixe descansar por 1 minuto até o chocolate derreter, retire as favas de cardamomo (deixando as sementes na calda) e depois mexa delicadamente até ficar homogênea. Não mexa demais ou a *ganache* pode talhar, pois os sólidos do cacau se separam da manteiga do cacau. (A calda pode ser feita com antecedência e

reaquecida muito delicadamente no micro-ondas ou em banho-maria.)

Na hora de servir, retire as peras da calda* e coloque-as em pé em pratos. Regue-as com uma boa porção da calda de chocolate e sirva com uma colherada de sorvete de baunilha ou de creme de leite batido.

* *Mantenha a calda de açúcar na geladeira para usar com saladas de fruta.*

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de descanso: 2
horas-1 noite
Tempo de cozimento: 30 minutos



RENDE 4-6 PORÇÕES

Fontainebleau avec un coulis de carotte et canelle

Fontainebleau com coulis de cenoura e canela

Ao contrário do *château* de mesmo nome, a sobremesa *fontainebleau* não é elaborada. Basta misturar e depois espremer creme de leite batido, queijo branco, açúcar e baunilha. É um arremate levíssimo para uma refeição e especialmente refrescante quando servido com uma calda fria de frutas ou um punhado de frutas vermelhas — ou, neste caso, com um *coulis* (o suco extraído de um purê ralo) de cenoura e canela.

- ½ fava de baunilha cortada no sentido da largura • 200g de creme de leite batido • 1 colher de chá de açúcar • 200g de queijo branco ou cottage • canela em pó para servir

Para o coulis • 3 cenouras raladas • 150ml de suco de cenoura • suco de 1 laranja • 1 colher de sopa de açúcar • 1 pitada de canela em pó

Corte a meia fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento, raspe os grãos para dentro de uma tigela com o creme de leite e o açúcar e bata com o fouet até formar picos firmes. Junte a mistura ao queijo branco.

Forre um escurridor com um pano de prato limpo e acomode-o sobre uma tigela grande. Coloque a mistura no escurridor e feche o pano de prato, amarrando as pontas para formar um embrulho. Deixe uma panela pesada sobre o pano (você pode acrescentar água para aumentar o peso) e leve à geladeira por 1 noite ou 24 horas.

Para preparar o *coulis*, coloque todos os ingredientes numa panela, tampe e leve ao fogo. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos e depois passe no liquidificador para obter um purê liso. Leve à geladeira até a hora de servir.

Na hora de servir, divida o *coulis* gelado entre 4-6 tigelas e coloque uma boa colherada do *fontainebleau* em cada uma com uma pitada de canela.

Tempo de preparo: 30 minutos Tempo de descanso: 1
noite-24 horas

Tempo de cozimento: 10 minutos



RENDE 4 PORÇÕES

Riz rouge au lait d'amande

Arroz-doce vermelho com leite de amêndoas

O *riz au lait* tem algo de cremoso e reconfortante que traz à tona lembranças da infância para quase todo francês. Tradicionalmente, ele é feito com arroz branco de grão curto, leite e creme de leite, mas eu também gosto dele com o arroz vermelho de Camargue (no Sul da França). Ele dá ao doce uma cor fabulosa e um sabor sutil de nozes, que é acentuado pelo leite de amêndoas. Não tenho pudor de torná-lo um pouco mais calórico, então sirvo com *crème chantilly*.

• 160g de arroz vermelho • 500ml de leite de amêndoas sem açúcar* • ½ colher de chá de essência de amêndoas • 2 colheres de sopa de açúcar ou a gosto

Para a crème chantilly • ½ fava de baunilha cortada no sentido da largura • 150g de creme de leite batido • 4 colheres de sopa de açúcar

Coloque o arroz, o leite e a essência de amêndoas numa panela grande e leve ao fogo até começar a ferver. Tampe e cozinhe em fogo bem brando por 25-30 minutos ou até o arroz estar macio, mas com certa resistência. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela.

Nesse meio-tempo, prepare a *crème chantilly*: corte a meia fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento, raspe as sementes para dentro de uma tigela com o creme de leite e o açúcar e bata até formar picos firmes.

Junte o açúcar a gosto ao arroz e sirva quente ou gelado** com a *crème chantilly* por cima.

* O leite de amêndoas é vendido em grandes supermercados, lojas de produtos naturais e pela internet.

** Quando estiver frio, leve o arroz à geladeira num recipiente coberto por cerca de 4 horas (conserva-se por 2 dias). Pode ser necessário adicionar

um pouco mais de leite de amêndoas para soltar o arroz antes de servir.

Tempo de preparo: 5 minutos Tempo de cozimento:
30 minutos



RENDE 6 PORÇÕES

Tartelettes au pamplemousse et poivre meringuées

Tortinhas de toranja e merengue com pimenta

Ao contrário das *tartelettes* anteriores, estas usam a receita de um biscoito bretão tradicional como base. É uma ótima alternativa para a massa clássica, pois não há necessidade de gelá-la nem abri-la. Gosto de acrescentar um pouquinho de pimenta-do-reino moída na hora ao meu merengue. Pode parecer estranho, mas o toque picante vai muito bem com a acidez do creme de toranja.

Para o creme de toranja • 1 toranja • 100g de açúcar • 1 pitada de sal • 1 ovo mais 1 gema • 1 colher de sopa cheia de amido de milho • 50g de manteiga amolecida em cubos

Para a base de biscoito • 75g de manteiga bem mole, mas não derretida • 75g de açúcar • 1 boa pitada de sal • as raspas de ½ limão-siciliano • 2 gemas • 100g de farinha de trigo • 2 colheres de chá de fermento em pó

*Para o merengue italiano** • 100g de açúcar • 40ml de água • 2 claras (o equivalente a 60g) • 1 pitada de sal • ½ colher de chá de pimenta-do-reino

* *Pourquoi?* Na confeitaria francesa, há três tipos de merengue:

Francês — O merengue mais conhecido, no qual as claras são simplesmente batidas com açúcar. É o menos estável também, pois as claras não cozinham enquanto são batidas. É melhor ir ao forno imediatamente, senão começa a desmontar. É usado em sobremesas como *vacherin* e *mont blanc* ou consumido sozinho (como os que você vê em vitrines de *pâtisseries*).

Suíço — As claras são batidas com açúcar em banho-maria, depois retiradas do banho-maria e batidas até ficarem frias e firmes. Esta técnica assegura que o açúcar esteja completamente dissolvido e resulta em um merengue muito firme. É usado em glacê e decorações assadas no forno (modelado em formas diversas, como cogumelos e flores, feitas com um saco de

confeitar).

Italiano — As claras são batidas enquanto se despeja uma calda de açúcar quente sobre elas. Isso as cozinha e resulta em um merengue firme e estável. É usado na cobertura de bolos e sobremesas e para fazer macarons. Fica melhor feito na batedeira.

Para preparar o creme de toranja, retire as raspas da fruta e esprema o suco. Leve uma panela ao fogo brando e bata com o fouet 90ml do suco, as raspas, o açúcar, o sal e os ovos. Peneire por cima o amido, batendo sempre — se parar de bater, os ovos talham. Quando o creme estiver grosso como um purê de tomate e começar a borbulhar, retire do fogo e incorpore a manteiga, um cubo de cada vez. Transfira para uma tigela e cubra com papel-filme, encostando-o no creme. Refrigere por pelo menos 1 hora (melhor 1 noite).

Para preparar a base de biscoito,* preaqueça o forno a 180°C e unte 6 aros de metal de 8x5cm.** Bata a manteiga com o açúcar, o sal e as raspas de limão até ficar fofa e esbranquiçada. Acrescente as gemas, sem parar de bater. Peneire a farinha com o fermento, adicione à mistura cremosa e bata até formar um creme liso. Coloque-o num saco de confeitar com um bico redondo de 1cm acoplado.

Encha os aros com uma camada de 3-4mm de altura e use as costas de uma colher umedecida em água quente para nivelar a massa. Leve ao forno por 12-15 minutos ou até dourar (mas sem escurecer muito). Deixe esfriar uns minutinhos antes de passar uma faca afiada pela lateral interna de cada aro para soltar o biscoito. Transfira-os para uma grade (cuidado, pois são frágeis) e deixe esfriar.

Para preparar o merengue italiano, leve ao fogo alto uma panela com a água e o açúcar e faça uma calda em ponto de bala mole (118°C num termômetro de açúcar), o que leva cerca de 10 minutos. Para testar o ponto sem o termômetro, deixe cair um pouquinho da calda numa tigela com água gelada. Quando formar uma bala macia e pegajosa, está pronto.

Enquanto espera a calda dar ponto, comece a bater as claras com o sal e a pimenta numa tigela de vidro ou metal. Não bata em neve, só até obter uma espuma leve. Quando a calda estiver no ponto, bata as claras na velocidade alta e vá incorporando a calda, num fluxo fino. (Não despeje a calda na pá da batedeira, mas sim na lateral da tigela). Bata por 10 minutos ou até as claras estarem brilhantes e firmes.

Na hora de montar, espalhe sobre os biscoitos o creme de toranja e depois o merengue. Coloque sob uma grelha de forno bem quente por alguns minutos ou queime com um maçarico.

** As bases podem ser consumidas sozinhas como biscoitos bretões. Conservam-se em potes herméticos por até 1 semana.*

*** Em vez de 6 tartelettes, você pode fazer uma torta grande numa fôrma de 25cm. O tempo de cozimento será de 30-40 minutos.*

**Tempo de preparo: 1 hora Tempo de descanso: 1
hora-1 noite**

Tempo de cozimento: 30 minutos





RENDE UM VIDRO GRANDE OU 4-6 PORÇÕES

Sélection de fromage avec une confiture de tomates cerises et vanille

Seleção de queijos com compota de tomates-cereja e baunilha

Para mim, queijo, vinho e uma baguete fresquinha são o *ménage à trois* perfeito. Mas que queijo escolher? Há mais de duzentas variedades de queijos franceses para escolher e não é de se admirar que Charles de Gaulle tenha dito: “Como alguém pode governar uma nação que tem 246 tipos de queijo?”

Às vezes, saber qual escolher é um desafio, mas hoje não há regras preestabelecidas. Você pode muito bem resolver a questão servindo um único queijo excelente em vez de três medíocres.

Na França, muitos queijos têm o selo AOC (*appellation d’origine contrôlée*). Isso significa que a origem do produto é garantida e diretrizes rígidas têm que ser cumpridas. (Provavelmente a AOC mais conhecida é a do champanhe — o vinho espumante produzido na região da Champagne é o único autorizado a usar o nome.)

Se estiver servindo mais de um queijo, é melhor começar pelo mais suave para que o sabor não seja sobrepujado por um queijo mais forte — ou seja, numa tábua de queijos, um queijo de cabra suave seria consumido primeiro e um queijo azul, por último.

Há uma arte para tudo na França, e isso também se aplica a cortar queijos. Sem entrar em detalhes técnicos, uma regra geral é que cada porção de queijo deve ter um pouco da casca (o sabor é mais forte perto da casca).

Quando tentar combinar o queijo com o vinho, às vezes ajuda escolher um vinho produzido na mesma região que o queijo. Por exemplo, uma taça de calvados (licor de maçã) combina bem com camembert, uma vez que ambos vêm da Normandia.

Como orientação geral, vá pela textura e pelo sabor do queijo e não pelo cheiro. Um queijo macio e cremoso combina tão bem com um vinho doce e suave quanto com um forte e ácido, ao passo que queijos fortes ou salgados em geral vão melhor com vinhos ácidos. Lembre-se: quanto mais curado e salgado o queijo, mais o gosto fica agressivo quando saboreado com vinho.

Os vinhos listados com os queijos aqui são apenas sugestões, portanto não ache que eles são os únicos que você pode beber com aquele queijo. No fim das contas, é tudo uma questão de gosto pessoal.

É impossível mencionar todos os queijos franceses, então listei apenas alguns dos clássicos de que gosto e que são fáceis de encontrar. Se você tiver a sorte de ter uma *fromagerie* perto de casa, experimente os queijos menos conhecidos.

Selles-sur-cher

É um queijo de cabra coberto com uma camada de carvão. A casca deve ser comida e contribui para o sabor geral, que é um pouco ácido e salgado com uma suavidade que derrete na boca. Tem um delicado sabor amendoado.

Vinhos: Sancerre, pouilly fumé.

Crottin de Chavignol

Este queijo de cabra fica melhor depois de curado por no mínimo 2 semanas, quando ganha uma fina camada azul e branca de mofo e perde um pouco da umidade. (Senão, segundo os franceses, não é um verdadeiro *crottin*.) Quanto mais velho, mais duro, salgado e quebradiço ele fica. Quando aquecido de leve, fica delicioso com uma salada verde simples.

Vinhos: Sancerre.

Brie de Meaux

Produzido cerca de cinquenta quilômetros a leste de Paris, este queijo de leite de vaca é uma opção popular nas tábuas de queijo parisienses. Tem uma casca clara aveludada e macia, cor de palha, e é um pouco mais cremoso e suave que o seu primo da Normandia, o camembert. Existe

também o brie noir, que é curado por até um ano, o que o torna muito mais denso e seco que o brie normal, que em geral é curado por 4-6 semanas. O jeito tradicional de comer o brie noir é mergulhá-lo no café do seu desjejum.

Vinhos: Saint-julien, champanhe.

Comté

O comté está para os franceses como o cheddar está para os ingleses — provavelmente é o queijo duro mais popular. O melhor comté é vendido de acordo com a idade de cura: 12, 18 ou 36 meses. A versão de 36 meses tem cristais de sal e uma força semelhante à do parmesão. É um queijo que pode ser usado em quase tudo, desde sanduíches a suflês e gratinados.

Vinhos: Côtes du Jura.

Morbier

Este queijo de leite de vaca tem uma fina risca azul correndo pelo meio. Foi desenvolvido por fazendeiros que pegavam a sobra do leite da manhã com que haviam feito o comté e a polvilhavam com uma camada de cinzas para protegê-las. A sobra do leite da tarde era então despejada por cima, e, durante o processo de cura, o carvão desenvolvia um mofo azul, dando ao queijo seu aspecto e gosto característicos.

Vinhos: Crépy (savoie).

Camembert

O vilarejo de Camembert, na Normandia, empresta seu nome a este famoso queijo macio e bastante pungente. O queijo está maduro quando fica macio ao toque (ele não deve ser muito firme) e adquire uma cor amarelo-creme e um ligeiro cheiro de mofo. Há algumas variedades de camembert com a casca esfregada com sidra ou calvados.

Vinhos: Saint-emilion ou calvados.

Roquefort

Depois do comté, o roquefort é o segundo queijo mais popular da França. Em 1411, o rei francês Carlos VI concedeu-lhe o selo AOC, assegurando que os habitantes do vilarejo de Roquefort fossem os únicos produtores do famoso queijo azul. Ele pode ser extremamente forte (coma-o por último se ele estiver numa tábua com outros queijos), o que significa que um pouquinho rende muito. Devido à sua ligeira agressividade, combina melhor com vinhos doces ou sem notas ácidas.

Vinhos: Sauternes.

Compotée de tomates cerises et vanille

Compota de tomates-cereja e baunilha

Marie é minha única amiga francesa que faz a própria geleia, o próprio pão de massa fermentada e o próprio iogurte. Então quem melhor para indicar alguma coisinha para acompanhar o queijo? Ela recomenda saborear esta compota com um queijo de cabra curado como *crottin de Chavignol* ou um queijo de cabra fresco.

• 500g de tomates-cereja de várias formas • 1 boa pitada de sal • 3 colheres de sopa de açúcar cristal • 3 colheres de sopa de azeite de oliva refinado • 1 fava de baunilha

Lave e seque os tomates e corte-os ao meio. Arrume-os com o lado da pele para baixo numa assadeira grande antiaderente e polvilhe com o sal e o açúcar. Reserve em temperatura ambiente enquanto adianta o azeite de baunilha.

Coloque o azeite numa tigela pequena. Corte a fava de baunilha no sentido do comprimento e raspe as sementes para dentro da tigela. Com uma colher de chá, misture as sementes com o azeite. Adicione a fava e deixe em infusão por 15 minutos. Preaqueça o forno a 120°C.

Despeje a infusão de azeite (com a fava) sobre os tomates e leve ao forno por 50-60 minutos, checando com frequência. Quando cozidos, os tomates continuarão vermelhos, mas alguns ficarão um pouco escuros.

Sirva morna ou fria. (A compota se conserva por 2 dias na geladeira. Uma vez fria, transfira para um vidro, raspando o caramelo da assadeira, e tampe bem).

Tempo de preparo: 20 minutos Tempo de descanso:

15 minutos

Tempo de cozimento: 50-60 minutos

Os fundamentos

Les bases de la cuisine française

Voltando ao básico

A cozinha francesa é repleta de termos, técnicas e “*toques*” (os chapéus brancos e altos dos chefs). Isso pode parecer um pouco antiquado e quadrado se comparado ao estilo descontraído dos italianos ou à loucura molecular dos espanhóis, mas os franceses ainda têm muito a dizer na cozinha. Não é à toa que a maioria das escolas de culinária inclui em seus currículos a cozinha francesa. Isso dá aos alunos uma ótima base e uma grande compreensão da gastronomia.

A culinária francesa permeia tanto a maneira de cozinhar ocidental que muitas vezes não nos damos conta de que o que estamos preparando tem origem francesa. Tire a língua estrangeira e o que sobra são alguns métodos culinários fundamentais. Uma vez dominadas, essas técnicas podem ser aplicadas e adaptadas a toda uma variedade de pratos, abrindo um mundo de possibilidades culinárias.

A despeito de você ser um iniciante ou um participante do programa *MasterChef*, conhecer alguns rudimentos da cozinha francesa — por exemplo, como fazer um caldo, um bechamel ou um vinagrete básicos — o ajudará em qualquer situação na cozinha.

Les fonds/Os caldos

É um líquido em que carne, peixe ou legumes são cozidos em fogo baixo para se extrair seus sabores; usado como base de sopas, molhos e ensopados.

A palavra francesa para ele é *fond*, que também significa “base” ou “fundamento” — uma ótima maneira de descrever quão importantes são os caldos na culinária francesa. Na verdade, não são só os pratos franceses que tiram proveito de caldos de boa qualidade — o valor de qualquer prato que contenha caldo será maior se este for bem-feito.

Você pode achar que no mundo corrido de hoje não há tempo para preparar caldos, mas fazê-lo não é tão demorado quanto se pensa. Dez minutos de preparação e depois é só deixar cozinhar devagarinho no fogão. Você será recompensado com muito mais nuance e sabor do que os cubinhos de caldo solúvel podem oferecer (e nenhum dos aditivos).

A água, o principal componente do caldo, é praticamente de graça. Você precisa adicionar o seu ingrediente-chave — ossos de carne, espinhas de peixe ou legumes — e mais o que os franceses chamam de *mirepoix* (cebola, cenoura e aipo) e um *bouquet garni*. Um *bouquet garni* clássico leva 1 folha de louro, grãos de pimenta-do-reino, talos de salsa e tomilho.

Portanto, os ingredientes são quase os mesmos independentemente do tipo de caldo que você esteja preparando, e a técnica também. Apenas jogue os ingredientes numa panela, deixe levantar fervura e com a escumadeira retire a espuma (as impurezas e a gordura que sobem à superfície).

Há dois tipos de caldo na cozinha francesa: o branco (não se doura nada no forno) e o castanho (doura-se no forno). O caldo branco em geral é usado em molhos brancos devido à cor, ao passo que o caldo castanho tem cor e

sabor mais fortes.

Cada caldo usa um componente-chave que lhe dá um sabor distinto:

Vitela/carne

O mocotó é o melhor, pois contém colágeno, o que encorpa o caldo. Os franceses preferem a carne de vitela à de boi por dar um caldo mais claro e de sabor mais delicado (e que também contém mais colágeno).

Aves

Carcaças, dorsos e asas de frango e peru (ou da ave de sua preferência).

Peixes/crustáceos

As espinhas e as cabeças de peixes brancos (p.ex. linguado, namorado, robalo). Só evite peixes oleosos, como cavala, atum ou salmão, pois darão um caldo turvo. As cascas dos crustáceos (p.ex. camarões, caranguejos, lagostins, lagostas) também dão um caldo saboroso.

Hortaliças

Hortaliças aromáticas como alho-poró, funcho, nabo e aipo. Os cogumelos dão um sabor que lembra carne. Evite batatas, batatas-doces, abóboras e outros legumes ricos em amido, pois dão um caldo turvo.

Dicas para um caldo bem-sucedido

- A regra de ouro para fazer um caldo de carne ou peixe é começar com água fria, aquecê-la lentamente até quase ferver e manter nessa temperatura durante todo o cozimento.

Pourquoi? O começo frio e o aquecimento lento liberam proteínas lipossolúveis, que coagulam devagar no caldo e boiam, tornando mais fácil escumá-las. (O começo quente produz muitas partículas de proteína separadas e minúsculas que criam um caldo turvo, enquanto uma fervura borbulhante faz a gordura e a espuma boiarem e depois emulsificarem e voltarem ao caldo.)

- Para todos os caldos de carne e de peixe, combine ossos e carne sem

gordura.

***Pourquoi?** Quando você cozinha os ossos em fogo brando, o colágeno se transforma em gelatina e é absorvido no caldo, encorpando-o e conferindo-lhe um toque sedoso que se sente na boca. Os ossos, no entanto, não dão muito sabor, e é aí que entra a carne, dando gosto ao caldo.*

Armazenamento

Os caldos frescos de carne, frango e hortaliças podem ser guardados em recipiente hermético na geladeira por até 5 dias, ou no freezer por até 3 meses. É melhor usar o caldo de peixe no mesmo dia.

Para poupar espaço de armazenamento, deixe os caldos cozinhando devagar até reduzi-los à metade e guarde-os em fôrmas de gelo no freezer. Sempre que precisar de caldo para uma receita, use um cubo congelado do seu próprio caldo feito em casa.

CALDO BRANCO (NÃO SE DOURA)

RENDE CERCA DE 1 LITRO

• 1,5kg de mocotó de vitela ou de boi/carcaças, dorsos e asas de frango/espinhas e cabeças de peixe/cascas de crustáceos • 2 cebolas cortadas em quatro • 1 cenoura cortada ao meio • 1 talo de aipo cortado ao meio • 1 *bouquet garni* (1 folha de louro, 10 grãos de pimenta-do-reino, 5 talos de salsa, 2 ramos de tomilho) • 1,5 litro de água *fria*

Ponha os ossos num caldeirão de fundo grosso, cubra com água fria e ferva, destampado. Retire os ossos e lave-os em água corrente para remover impurezas.

Coloque os ossos num caldeirão limpo com os outros ingredientes e a medida de água (use mais se necessário para cobrir os ossos). Cozinhe sem

ferver, destampado. Com uma escumadeira, retire as impurezas que boiarem. Deixe em fogo brando por 6 horas se for caldo de vitela ou carne e 4 horas para aves. Para peixes, cozinhe em fogo brando por 45 minutos a 1 hora no máximo.* Mantenha a panela sempre destampada e os ossos submersos, escumando e completando com água quente se necessário.

Coe com um perfex ou uma peneira fina e gele.

* *Pourquoi?* Não cozinhe demais o caldo de peixe ou os sais de cálcio das espinhas quebradiças começam a se dissolver, o que turva o caldo e lhe dá um sabor de giz.

CALDO CASTANHO (DOURA-SE)

RENDE CERCA DE 1 LITRO

- 1,5kg de mocotó de vitela ou boi/carcaças, dorsos e asas de frango*
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal (um sem sabor, não azeite de oliva)
- 2 cebolas com casca cortadas em quatro**
- 1 cenoura cortada ao meio
- 1 talo de aipo cortado ao meio
- 1 *bouquet garni* (ver caldo branco, acima)
- 1,5 litro de água fria

Preaqueça o forno a 200°C. Esfregue o óleo nos ossos e coloque-os numa assadeira com os legumes. Asse por 1 hora ou até escurecerem. Transfira tudo para um caldeirão de fundo grosso. Acrescente o *bouquet garni* e a água (use um pouco mais se necessário para cobrir os ossos) e leve ao fogo brando, destampado, até querer começar a ferver. Com uma escumadeira, retire a espuma que subir à tona. Cozinhe em fogo brando por 6 horas para o caldo de vitela ou de carne de boi e 4 horas para aves, ou até o caldo ter um sabor acentuado. Mantenha a panela sempre destampada e os ossos submersos, escumando de vez em quando e completando com água quente se necessário.

Coe com um perfix ou uma peneira fina e leve à geladeira.

* *Você também pode usar as carcaças de aves assadas e assar os legumes sozinhos no início da receita.*

** *A casca da cebola acentua a cor do caldo.*

Demi-glace

A versão antiquada de *demi-glace* — partes iguais de caldo castanho e de *sauce espagnole* — ainda é servida em menus de restaurantes finos. Você pode criar uma versão moderna apenas reduzindo o caldo castanho (dourado no forno) até estar grosso o suficiente para cobrir as costas de uma colher. A gelatina engrossará o molho, portanto não há necessidade de engrossá-lo com um *roux*.

CALDO DE LEGUMES

RENDE CERCA DE 1 LITRO

• 1 colher de sopa de azeite de oliva • 2 cebolas com casca cortadas em quatro • 3 dentes de alho achatados • 2 cenouras picadas grosseiramente • 2 talos de aipo picados grosseiramente • ½ bulbo de funcho picado grosseiramente • 2 tomates picados grosseiramente • 8 champignons escovados ou pelados e picados grosseiramente • 1 *bouquet garni* (ver caldo branco, acima) • ½ colher de chá de açúcar • 1 colher de chá de sal • 1,5 litro de água *fria*

Coloque todos os ingredientes, salvo a água, num caldeirão de fundo grosso. Refogue em fogo alto por 10 minutos para murchar e dourar um pouco os legumes. Despeje a água (adicione mais se necessário para cobrir os legumes) e cozinhe em fogo brando até querer começar a ferver. Cozinhe sem ferver e com a panela destampada por 30 minutos. Deixe esfriar e coe

com um perfex ou uma peneira fina.

Sauces/Molhos

L'ARBRE GÉNÉALOGIQUE FRANÇAIS DES SAUCES

A ÁRVORE GENEALÓGICA FRANCESA DOS MOLHOS

Os molhos tornaram a cozinha francesa famosa e sua história remonta aos tempos medievais, mas foi o chef Antonin Carême (1784-1833) que os classificou em quatro categorias em *L'Art de la cuisine au XIXe siècle* (A arte da cozinha no século XIX). Esses “molhos-mães” são: bechamel (leite cremoso), *velouté* (carne branca, peixes ou legumes), *espagnole* (carne escura) e tomate — e cada um deles pode ser transformado em um “molho secundário” com alguns ingredientes a mais. O *hollandaise* foi criado mais tarde, como o quinto e último molho-mãe, e seus derivados cobrem todas as formas de emulsões clássicas como a *mayonnaise* e a *béarnaise*.

Não importa se você está preparando um assado, um grelhado, um cozido, um churrasco ou até alguns ingredientes crus, um molho bem-feito elevará qualquer carne, ave, peixe ou legume a outro nível. O molho não deve mascarar um prato, mas realçar e destacar seus sabores. Além disso, para evitar desperdícios, os molhos são uma ótima maneira de fazer uma refeição “nova” deliciosa aproveitando sobras.

ROUX

Um *roux* é uma pasta usada para engrossar molhos que consiste em partes iguais de farinha de trigo e manteiga (ou às vezes gordura de porco ou de pato). É cozido até não ter mais gosto de farinha e chegar a determinada cor,

antes de se incorporar o líquido para o molho.

Há três tipos de *roux*:

Branco: é cozido sem colorir até a farinha não estar mais crua e usado para molhos de base bechamel.

Louro: é cozido até um dourado-claro e usado para molhos de base *velouté*.

Castanho: é cozido até ter quase cor de Coca-Cola e um sabor amendoado. É usado para molhos de base *espagnole*.

SAUCE BÉCHAMEL

RENDE 4-6 PORÇÕES

É um molho de leite engrossado com um *roux* branco e temperado com cebola, cravo-da-índia e louro. O mais fácil dos molhos-mães, o bechamel é o favorito para cobrir quase qualquer alimento e torná-lo reconfortante — ver as receitas para *gratin au poisson fumé* ([veja aqui](#)) e *endives au jambon* ([veja aqui](#)).

- 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 500ml de leite morno • ¼ de cebola sem casca • 1 cravo-da-índia • 1 folha de louro • 1 pitada de noz-moscada • sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Leve ao fogo médio uma panela grande e derreta a manteiga. Acrescente a farinha e mexa bem com uma colher de pau até obter um creme liso (*roux*). Retire do fogo.

Comece incorporando 2 colheres de sopa do leite ao *roux*, mexendo para dissolver, depois repita a operação até ter usado ¼ do leite. Passe a mexer com um fouet e adicione o restante do leite aos poucos.

Devolva a panela ao fogo médio, junte a cebola, o cravo-da-índia e o louro e cozinhe em fogo brando por 10 minutos, mexendo sempre para o molho não queimar no fundo da panela. Se ele ficar muito grosso (deve ter a consistência de um creme de gemas ou um molho de tomate grosso), incorpore um pouco mais de leite.

Retire a cebola, o cravo e o louro, depois tempere com a noz-moscada, o sal e a pimenta-do-reino branca (você pode usar pimenta-do-reino preta se não se importar com os pontinhos pretos).

***Molho mornay (de queijo):** antes de temperar no final, acrescente 200g de queijo gruyère ou comté curado ralado (ou um queijo duro e forte como o cheddar e o parmesão).*

***Molho cremoso de mostarda:** incorpore uma boa colherada de mostarda granulada antes de temperar no final.*

***Molho de alcaparras e salsa:** acrescente 2 colheres de sopa de alcaparras picadas e 1 punhado de salsa picada antes de temperar no final.*

SAUCES VELOUTÉS

São feitos com um *roux* louro como o de um bechamel, só que o leite é substituído por caldo branco ou de legumes.

Os molhos *veloutés* não são servidos sozinhos, mas usados como base para uma série de outros molhos. Caldos diferentes influenciam o resultado final (os de legumes resultam nos molhos mais leves), e você pode adicionar champignons picados, ervas frescas como o estragão e o aneto ou especiarias como a páprica. Siga o seu paladar e crie!

O molho *bercy* a seguir é um molho *velouté* clássico. Para exemplos de

outros molhos *veloutés* em ação, ver *poulet aux champignons avec une sauce au vin blanc* (veja aqui) e *asperges à la parisienne* (veja aqui).

SAUCE BERCY

RENDE 4 PORÇÕES

Tradicionalmente feito com *velouté* de peixe (*roux* louro com caldo de peixe) com chalotas, manteiga e vinho branco, mas sem creme de leite. Dá um casamento perfeito com frutos do mar.

• 2 chalotas bem picadas • 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga • 125ml de vinho branco seco • sal a gosto • gotas de suco de limão-siciliano a gosto • 1 punhado de salsa picada

Para o molho velouté • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 450ml de caldo de peixe

Para preparar o molho *velouté*, derreta a manteiga numa panela grande em fogo médio e acrescente a farinha. Com uma colher de pau, bata bem até obter um creme liso (*roux*). Continue até o *roux* começar a ficar de um dourado-claro. Retire do fogo.

Comece acrescentando 2 colheres de sopa de caldo ao *roux* e mexendo. Repita até ter incorporado cerca de $\frac{1}{4}$ do caldo. Passe a bater com um fouet e adicione aos poucos o restante do caldo. Devolva a panela ao fogo médio e cozinhe por 15-20 minutos, mexendo sempre para o molho não queimar no fundo. Se ficar muito grosso (deve ter a consistência de um creme de gemas ou de um molho de tomate grosso), incorpore mais caldo. Retire do fogo.

Para finalizar, numa frigideira grande, refogue as chalotas com 1 colher de

manteiga até ficarem transparentes. Junte o vinho, reduza por 2 minutos e incorpore o molho *velouté*. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos. Tempere com sal e suco de limão. Antes de servir, acrescente o restante da manteiga e a salsa e faça movimentos circulares com a frigideira até incorporá-las.

SAUCE ESPAGNOLE

RENDE 4 PORÇÕES

Um clássico na cozinha francesa, da última vez que contei eram vinte derivados. O que não é de se admirar, dada a sua versatilidade. A *sauce espagnole* clássica é reduzida por várias horas. Esta é a minha versão compacta, que pode ser servida como sai da panela com carnes assadas, grelhadas ou cozidas, ou você pode acrescentar ingredientes* e ter um acompanhamento bom para quase qualquer prato.

• 30g de *lardons* ou cubos de bacon defumado** • 1 cebola bem picada • 1 cenoura bem picada • 1 talo de aipo bem picado • 30g de manteiga • 30g de farinha de trigo • 500ml de caldo de vitela ou de carne de boi morno • 1 colher de sopa de massa de tomate • 1 *bouquet garni* (veja aqui)

Em fogo médio, refogue os *lardons* e os legumes até dourarem. Retire com uma escumadeira, deixando o máximo de gordura possível na panela. Derreta a manteiga na panela, polvilhe com a farinha e mexa sempre até ficar quase com cor de Coca-Cola (este é um *roux* castanho). Abaixar o fogo e incorpore aos poucos o caldo, mexendo bem. Depois, acrescente a massa de tomate e bata até dissolvê-la. Devolva os legumes e os *lardons* refogados para a panela, acrescente o *bouquet garni* e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Passe por uma peneira (para retirar os legumes, os *lardons*, o *bouquet garni* e outros pedaços) para obter um molho sedoso. Prove o

tempero.***

* *Veja as receitas para oeufs em meurette (veja aqui) e saucisse et purée de pomme de terre avec une sauce diable (veja aqui).*

** *Se preferir, substitua os lardons por 1 colher de sopa de manteiga.*

*** *Se quiser, incorpore 2-3 colheres de sopa de crème fraîche logo antes de provar o tempero.*

MOLHOS DE TOMATE

Estes molhos rápidos de fazer são boas receitas de apoio. Podem ser preparados com antecedência e congelados.

MOLHO DE TOMATE DE ESCOFFIER

RENDE 4-6 PORÇÕES

Você pode achar que os italianos dominaram a arte dos molhos de tomate, mas o de Escoffier* também é ótimo. O incremento dos *lardons* e do caldo de vitela lhe dá um toque profundo com sabor de carne, e você pode adicionar 1 colherada de creme de leite ou de manteiga antes de servir se quiser.

Esta é a minha versão da receita clássica de Escoffier.

• 30g de manteiga • 1 dente de alho amassado até virar pasta • 50g de *lardons* ou cubos de bacon defumado • 1 cenoura em cubos médios • 1 cebola bem picada • 30g de farinha de trigo • 500ml de caldo de vitela ou de

carne bovina morno • 1kg de tomates picados grosseiramente • 1 pitada de açúcar ou a gosto • sal e pimenta-do-reino a gosto

Derreta a manteiga numa panela grande e sue o alho, os *lardons*, a cenoura e a cebola em fogo médio por 10 minutos ou até os legumes ficarem macios e um pouco da gordura dos *lardons* ter derretido. Polvilhe com a farinha e cozinhe por mais uns minutos, depois incorpore o caldo mexendo sem parar.

Junte os tomates e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 1 hora ou até eles terem se rompido por completo.

Passe o molho no liquidificador até ficar homogêneo. Tempere com o açúcar, o sal e a pimenta.

* *Auguste Escoffier (1846-1935) modernizou e popularizou a culinária francesa como a conhecemos hoje. Em 1903, publicou Le Guide culinaire (O guia culinário), que ainda é considerado uma referência para cozinheiros profissionais, tanto no que diz respeito a receitas quanto ao gerenciamento de cozinhas. Baseando-se em sua experiência no exército francês, Escoffier organizou a equipe de cozinha por hierarquia de autoridade, responsabilidade e função, com cada indivíduo designado para uma tarefa específica. Esse sistema é usado até hoje nos restaurantes do mundo todo.*

MOLHO DE TOMATE MODERNO (VEGANO)

RENDE 2-3 PORÇÕES

• 1 cebola bem picada • 1 cenoura bem picada • 1 talo de aipo bem picado • 1 dente de alho amassado até virar pasta • 2 colheres de sopa de azeite de oliva • 500g de tomates em lata picados • 1 pitada de açúcar • sal e pimenta-

do-reino a gosto

Sue a cebola, a cenoura, o aipo e o alho com o azeite por 10 minutos ou até ficarem macios. Acrescente os tomates e cozinhe, com a panela tampada, em fogo brando por 1 hora.

Passe o molho no liquidificador até ficar homogêneo. Tempere com o açúcar, o sal e a pimenta.

SAUCES AU BEURRE

MOLHOS DE MANTEIGA

Estes molhos simples são provavelmente a maneira mais rápida de dar um sabor extra a peixes ([ver poisson meunière aqui](#)), carnes, aves e legumes. Eles não precisam de muito; é só derreter um pouco de manteiga.

BEURRE BLANC

RENDE 2-3 PORÇÕES

• 1 chalota bem picada • 6 colheres de sopa de vinho branco seco • 4 colheres de sopa de vinagre de vinho branco • 4 colheres de sopa de creme de leite fresco • 100g de manteiga em cubos • sal a gosto • 1 pitada de pimenta-de-caiena

Leve uma panela ao fogo com a chalota, o vinho e o vinagre e reduza até o equivalente a 1 colher de sopa. Retire a panela do fogo, incorpore o creme de leite e, depois, os cubos de manteiga, um de cada vez, mexendo com vigor. Se a manteiga não estiver derretendo, devolva a panela ao fogo brando. Quando ela tiver sido incorporada por completo, tempere com sal e

um pouco de pimenta. Sirva imediatamente.

Ervas picadas, como hortelã, salsa, manjeriço ou estragão, são um bom incremento.

BEURRE NOISETTE

RENDE 2 PORÇÕES

- 100g de manteiga em cubos • 1 colher de sopa de salsa picada

Leve uma panela ao fogo médio com a manteiga. Cozinhe até a manteiga adquirir uma cor de avelã, retire do fogo e acrescente a salsa. Sirva imediatamente.

BEURRE AU CITRON

RENDE 2 PORÇÕES

- Suco de 1 limão-siciliano • 4 colheres de sopa de vinho branco seco •
100g de manteiga em cubos • sal a gosto

Numa panela, reduza o vinho com o suco de limão até o equivalente a 1 colher de sopa. Retire a panela do fogo e incorpore os cubos de manteiga, um de cada vez, mexendo com vigor. Se a manteiga não derreter, devolva a panela ao fogo brando. Quando tiver derretido, tempere com um pouco de sal. Sirva imediatamente.

LES ÉMULSIONS

AS EMULSÕES

Estas usam líquidos que em geral não se misturam facilmente. Combinam-se quando misturados com vigor para serem homogeneizados e têm fama de ser os molhos mais complicados de se preparar. Mas, com as minhas receitas e algumas dicas e truques, devem ser moleza.

HOLLANDAISE

RENDE 2-3 PORÇÕES

Embora o nome sugira uma origem holandesa, os historiadores afirmam que a *sauce hollandaise* é uma invenção francesa, quase certamente de meados do século XVIII. O molho *hollandaise* com aspargos é como ervilha e hortelã — a combinação perfeita —, mas ele também pode ser servido com outros legumes (é especialmente gostoso com os brócolis roxos de cabo longo, que podem ser mergulhados nele).

- 3 gemas em temperatura ambiente • 200g de manteiga derretida e ainda morna • suco de ½ limão-siciliano • sal e pimenta-do-reino a gosto

Coloque em banho-maria uma tigela refratária. Ponha as gemas nela e bata acrescentando a manteiga gota a gota. Não pare de bater* até o molho virar um creme espesso. Retire do fogo, adicione o suco de limão e tempere a gosto. Use imediatamente.

* Mexa com vigor e sem parar, pois isso ajuda a dispersar por igual as partículas de água e de gordura e impede que o molho talhe.

Sauce béarnaise: Leve ao fogo brando uma panela com 6 colheres de sopa de vinho branco e 6 de vinagre de vinho branco, 10 grãos de pimenta-do-reino e 1 chalota bem picada e reduza à metade. Coe e deixe amornar por

alguns minutos (deve estar morno, não fervente), depois incorpore ao molho hollandaise já finalizado com 2 colheres de chá de estragão. (Se substituir o estragão por hortelã, você terá um molho paloise, que fica ótimo com cordeiro e carneiro.)

***Sauce malthaise:** Leve ao fogo brando uma panela com 100ml de suco de laranja e reduza ao equivalente a 2 colheres de sopa. Incorpore ao molho hollandaise já finalizado com as raspas de 1 laranja. Prove o tempero.*

***Sauce mousseline:** Bata 1 clara em neve e incorpore ao molho hollandaise finalizado. Prove o tempero.*

MAYONNAISE

RENDE 2-3 PORÇÕES

- 3 gemas em temperatura ambiente • 200-250ml de óleo de girassol ou óleo vegetal* • algumas gotas de vinagre de vinho branco ou suco de limão-siciliano • sal a gosto

Coloque as gemas numa tigela de vidro ou metal grande sobre um pano de prato úmido (isso impede que ela escorregue). Comece batendo um pouco os ovos, depois acrescente o óleo gota a gota até as gemas começarem a engrossar e ficarem esbranquiçadas.

Incorpore o óleo à mistura até atingir a consistência desejada. Junte o vinagre ou o suco de limão e tempere com sal.

** Se quiser que sua maionese tenha o gosto apimentado do azeite de oliva, mude para azeite de oliva extravirgem depois de a mistura ter engrossado e clareado. Acho que usar só azeite de oliva deixa a maionese amarga.*

Ervas frescas picadas, como salsa, aneto, estragão ou manjericão, são um

ótimo incremento para a maionese.

Se quiser um pouco de ardência, por que não experimentar acrescentar um pouquinho de *wasabi*, *harissa* ou molho de pimenta doce?

Sauce tartare: Misture à maionese 1 colher de sopa de alcaparras, 1 de minipepinos em conserva, 1 de salsa, 1 de estragão e 1 de cerefólio bem picados.

Sauce cocktail: Misture 1 colher de sopa de ketchup à maionese com 1 colher de chá de conhaque, 1 colher de chá de molho inglês e 1 gota de Tabasco ou 1 pitada de pimenta-de-caiena.

VINAIGRETTE

RENDE O SUFICIENTE PARA 4-6 PORÇÕES DE SALADA VERDE

A palavra *vinaigrette* nem sempre foi associada a molhos de salada. Do final do século XVIII até meados do XIX, ela designava uma caixinha de ouro, madrepérola ou marfim. As damas elegantes da época usavam a caixinha num colar e dentro dela guardavam uma esponjinha embebida em vinagre aromático. A esponjinha era usada para se passar na testa e nas têmporas quando as damas sentiam ondas de calor.

Acho que uma maneira muito melhor de lidar com as ondas de calor é comer uma salada verde com um molho perfeito. Em termos de moda e molhos de salada, os franceses têm bom gosto. Valorizam o simples e o clássico.

Uma proporção de 3 partes de óleo para 1 parte de ácido é a regra geral quando se prepara um vinagrete, mas no fim das contas o seu gosto pessoal pode deixá-lo um pouco mais ou menos ácido.

Depois que dominar os fundamentos, sinta-se à vontade para adicionar

diferentes tipos de mostarda ou até ervas, chalotas ou pimenta vermelha bem picadas ao seu vinagrete. Para outras sugestões, veja a receita de *salade de carottes râpées et rémoulade de céleri-rave et pommes*.

- 6 colheres de sopa de óleo* • 2 colheres de sopa de vinagre ou suco de limão-siciliano • 1 colher de chá de sal • 1 boa pitada de açúcar

Use um vidro vazio para sacudir o óleo e o vinagre ou misture-os bem numa tigela. Tempere com o sal e o açúcar. Mergulhe uma folha de salada no molho e prove o tempero, ajustando-o a gosto se necessário. Desde que não contenha ervas, o vinagrete se conserva em recipiente hermético num armário fresco por meses, embora precise ser mexido ou agitado (se guardado num vidro) antes de usado.

** O óleo vegetal ou de girassol dá um sabor delicado ao molho, ao passo que o azeite de oliva extravirgem tem um sabor mais robusto. Acho que uma combinação dos dois funciona bem. Você também pode experimentar outros óleos de sabor característico como os de avelã, pistache e semente de abóbora.*

Como fazer o seu próprio vinagre

Se você é como eu e às vezes acaba com vinho sobrando na garrafa e não sabe o que fazer com ele, pode tentar fazer o seu próprio vinagre (embora se possa congelar o vinho numa fôrma de gelo e usar os cubinhos depois para cozinhar). Vinagre caseiro é fácil de fazer e costuma ter um sabor mais complexo do que os comprados.

Você precisará de quantidades iguais de vinho tinto* e vinagre orgânico de maçã (ou vinagre vivo).** Misture-os e despeje-os num recipiente grande com uma tampa que não vede totalmente e permita a circulação do ar. Cubra com uma gaze e com a tampa e guarde em local fresco ao abrigo da luz por 1 semana.

Retire a tampa e a gaze e cheire — ele deve ter um cheiro e um sabor dominante de vinagre, com um leve aroma de vinho. Pode ser usado nesse

estágio, mas terá mais sabor se deixar descansando por outra semana. Quando precisar de vinagre para usar na cozinha, retire um pouco e complete a base com vinho novo. O vinagre continua desenvolvendo mais sabor quanto mais você o deixa envelhecer e pode ser guardado num armário escuro por 6 meses.

** Vinho branco ou champanhe podem ser usados no lugar do vinho tinto.*

*** Pourquoi? O vinagre de maçã orgânico contém bactérias vivas que transformam o vinho em vinagre.*



Crème pâtissière

CREME DE CONFEITEIRO

RENDE CERCA DE 600G

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS
TEMPO DE DESCANSO: 1 HORA
TEMPO DE COZIMENTO: 20 MINUTOS

A *crème pâtissière* talvez não pareça a receita mais empolgante de sobremesa francesa, mas é ótimo saber fazê-la.

Quando você pegar o jeito de prepará-la, ninguém poderá detê-lo. Use para rechear bombas, tortas, bolos, sonhos, *trifles* ou misture com creme de leite batido para fazer uma musse simples ou, como os franceses a chamam, uma *crème madame*. As possibilidades são infinitas. Além disso, há também incontáveis sabores: baunilha, chocolate, café, laranja, canela... O creme de confeitoiro é tão versátil que pode ser incorporado a qualquer sobremesa. Pode também ser feito com antecedência e guardado na geladeira por 2-3 dias. O *café gourmand* é um ótimo exemplo da versatilidade da *crème pâtissière*. Tudo que você precisa fazer é preparar uma dose da receita básica e, com mais alguns ingredientes, pode então criar três minissobremesas: tortinhas de morango e baunilha, musse de laranja e *trifle* de *crème de cassis*. Ssshhhh, mas não conte a ninguém quão simples é — seus amigos ficarão menos impressionados.

120g de gemas (ou claras de 6 ovos médios) • 100g de açúcar • 40g de amido de milho • 1 fava de baunilha* • 500ml de leite integral

Bata as gemas com o açúcar até engrossar e esbranquiçar, depois incorpore o amido.

Corte a baunilha ao meio e raspe as sementes com as costas de uma faca.

Coloque a fava e as sementes (ou a especiaria à sua escolha) no leite. Ferva o leite e apague o fogo. Retire a fava e despeje o leite aos poucos sobre a mistura de gemas, batendo com vigor e sem parar.

Transfira a mistura para uma panela limpa e leve-a ao fogo brando, mexendo sempre. Raspe os lados e o fundo para não queimar. O creme irá engrossar. Quando começar a borbulhar, retire do fogo.

Despeje num tabuleiro forrado com papel-filme. Cubra com papel-filme (encostando-o no creme) e leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de usá-lo.

** Em vez da baunilha, experimente outros sabores:*

Chocolate: 2 colheres de sopa cheias de cacau em pó.

Café: 2 colheres de chá de café em pó solúvel.

Moca: 2 colheres de chá de café em pó solúvel, 1 colher de sopa cheia de cacau em pó.

Cítrico: as raspas de 1 laranja, limão-siciliano ou limão ou uma combinação dos três.

Lavanda: 1 colher de chá de lavanda seca (retire da infusão de leite antes de incorporá-la às gemas).

Chá: 2 colheres de sopa cheias de chá Earl Grey, verde ou matcha (retire da infusão de leite antes de incorporá-la às gemas).

Especiarias: experimente canela, gengibre, cumaru, noz-moscada, pimenta chili (combina muito bem com chocolate).

Notas da cozinha

Salvo indicação em contrário, usei nas receitas as seguintes variedades de ingredientes como padrão:

- *sal marinho grosso*
- *pimenta-do-reino preta moída na hora*
- *noz-moscada ralada na hora*
- *leite integral*
- *manteiga sem sal*
- *açúcar refinado*
- *ovos, frutas e legumes de tamanho médio*
- *bouquet garni: 1 folha de louro, 10 grãos de pimenta-do-reino, 5 talos de salsa, 2 ramos de tomilho*

As medidas de colher são niveladas, salvo indicação em contrário:

- *1 colher de chá = 5ml*
- *1 colher de sopa = 15ml*

São dadas as temperaturas em centígrados para fornos convencionais. Para fornos ventilados, reduza a temperatura em 20°C. Para outros fornos, ver tabela de conversão a seguir.

Pesos

7,5 g – ¼ oz

15 g – ½ oz

20 g – $\frac{3}{4}$ oz

30 g – 1 oz

35 g – $1\frac{1}{4}$ oz

40 g – $1\frac{1}{2}$ oz

50 g – $1\frac{3}{4}$ oz

55 g – 2 oz

65 g – $2\frac{1}{4}$ oz

70 g – $2\frac{1}{2}$ oz

85 g – 3 oz

100 g – $3\frac{1}{2}$ oz

115 g – 4 oz

140 g – 5 oz

170 g – 6 oz

200 g – 7 oz

225 g – 8 oz

255 g – 9 oz

285 g – 10 oz

310 g – 11 oz

340 g – 12 oz

370 g – 13 oz

400 g – 14 oz

425 g – 15 oz

455 g – 1 lb

565 g – 1¼ lb

680 g – 1½ lb

795 g – 1¾ lb

905 g – 2 lb

1 kg – 2 lb 3 oz

1,1 kg – 2½ lb

1,4 kg – 3 lb

1,5 kg – 3½ lb

1,8 kg – 4 lb

2 kg – 4½ lb

2,3 kg – 5 lb

2,7 kg – 6 lb

3,1 kg – 7 lb

3,6 kg – 8 lb

4,5 kg – 10 lb

Temperaturas de forno

Muito frio – 110°C – 225°F – Gás ¼

Muito frio – 130°C – 250°F – Gás ½

Frio – 140°C – 275°F – Gás 1

Lento – 150°C – 300°F – Gás 2

Moderadamente lento – 160°C – 325°F – Gás 3

Moderado – 180°C – 350°F – Gás 4

Moderadamente quente – 190°C – 375°F – Gás 5

Quente – 200°C – 400°F – Gás 6

Muito quente – 220°C – 425°F – Gás 7

Muito quente – 230°C – 450°F – Gás 8

Quentíssimo – 240°C – 475°F – Gás 9



Mon carnet d'adresses parisiennes

Meu caderninho de endereços em Paris

É impossível listar todos os lugares gourmets interessantes de Paris, portanto limitei-me a indicar os que frequento.

Le Bal café

Não é comum ver duas mulheres tocando um restaurante em Paris, e é mais incomum ainda encontrar duas inglesas. Elas fazem coisas incríveis com seus pratos ingleses com toque francês. Não são apenas os imigrantes britânicos como eu que adoram a comida delas: os franceses também amam.

6 Impasse de la Défense
75018 Paris

Le Baratin

Perto de uma ruazinha no segundo bairro chinês de Paris, Belleville, você encontrará este restaurante servindo comida francesa simples e saborosa e uma ótima seleção de vinhos.

3 rue Jouye Rouve
75020 Paris

Le Baron rouge

Após aquela trabalhadeira toda para comprar comida, gosto de passar nesse bar de vinhos, que fica pertinho do marché d'Aligre. Nos fins de semana, eles servem ostras com um ótimo prato de frios ou queijo.

1 rue Théophile Roussel
75012 Paris

Bob's juice bar

www.bobsjuicebar.com

Quando preciso dar um tempo da comida francesa, gosto de passar no Bob's para saborear um suco e uma salada saudáveis.

15 rue Lucien Sampaix
75010 Paris

Boucherie Leclerc

Os açougueiros do meu bairro, que sempre atendem com um sorriso no rosto e me aconselham com boa vontade sobre o modo perfeito de cozinhar a carne.

53 rue Meaux
75019 Paris

Café Chéri(e)

O da minha vizinhança. Não é tipicamente parisiense e fica bem no coração do segundo bairro chinês em Paris, mas é bom para ver gente interessante.

44 Boulevard de la Villette
75019 Paris

Le Chateaubriand

Os clientes colocam seu apetite nas mãos muito capazes do chef Inaki Aizpitarte, com seu menu fixo para o jantar. É um pouco difícil conseguir uma reserva, mas você pode aparecer antes das nove da noite e esperar no bar até vagar uma mesa.

129 avenue Parmentier
75011 Paris

La Cocotte

www.lacocotte.net

Loja de artigos culinários fofa que vende sua própria coleção de acessórios (panos de prato) e uma pequena seleção de livros de cozinha bem escolhidos.

5 rue Paul Bert

75011 Paris

G. Detou

Se estiver procurando sacos de 5kg de amêndoas sem pele ou um saco de 10kg de discos de chocolate, então este é o lugar ideal para você.

Abastecida com uma vasta gama de iguarias francesas (nem todas em embalagens grandes), garanto que será difícil sair dessa loja com as mãos abanando.

58 rue Tiquetonne

75002 Paris

Du pain et des idées

www.dupainetdesidees.com

Eles fazem pãezinhos maravilhosos com recheios diferentes (*lardons*, queijo, tomates secos, figos...) e o *pain des amis* deles também é muito bom.

34 rue Yves Toudic

75010 Paris

L'échoppée locale

www.echoppee-locale.fr

Este pequeno armazém é especializado em produtos só da região da Île-de-France. Gosto especialmente da sidra de pera deles.

237 rue Saint Martin

75003 Paris

Gontran Cherrier

www.gontrancherrierboulanger.com

O padeiro francês charmoso **que você viu aqui.**

22 rue Caulaincourt

75018 Paris

Le Grain du riz

Se você está farto do serviço francês típico, este pequeno restaurante vietnamita (praticamente do tamanho de um grão de arroz) serve comida vietnamita autêntica e deliciosa com um sorriso caloroso e simpático.

49 rue Godefroy Cavaignac

75011 Paris

Ma cave em ville

O meu comerciante de vinhos local. Uma ótima seleção com muitos vinhos orgânicos e naturais difíceis de achar.

105 rue Belleville

75019 Paris

Marché d'Aligre

Cada bairro tem uma feira de hortifrútis frescas uma ou duas vezes por semana (fora segunda-feira). Mas o marché d'Aligre funciona de terça a domingo pela manhã. A seleção de produtos é grande, com áreas cobertas e a céu aberto, e há ótimas lojas de produtos norte-africanos.

Rue d'Aligre

75012 Paris

Mora

www.mora.fr

Esta loja é um tesouro para qualquer chef iniciante. Meio cara, mas todos os produtos vendidos são de boa qualidade. Na mesma rua há outras lojas para chefs: A. Simon e Bovida.

13 rue Montmartre

75001 Paris

À la petite fabrique du chocolat

Esta lojinha de chocolate ficava ao lado do meu primeiro apartamento em Paris, o que não era muito bom. O meu preferido é a barra de pralina de chocolate meio amargo deles. *C'est tellement terrible* (é tão terrivelmente gostoso) que eu conseguia comer uma barra inteira de uma vez só.

12 rue Saint-Sabin

75011 Paris

Septime

O jovem chef Bertrand Grébaut ganhou uma bolsa da Evian-Badoit para abrir seu próprio restaurante e realizar o sonho de tornar a *haute cuisine* acessível a todos. Adoro a sua abordagem moderna da cozinha francesa usando os melhores ingredientes da estação.

80 rue Charonne

75011 Paris



Remerciements

Agradecimentos

Este livro jamais existiria se a minha editora, Lindsey Evans, não tivesse respondido ao meu e-mail enviado de supetão e me dado trinta minutos de seu tempo para que eu defendesse a ideia do meu livro de culinária *A pequena cozinha em Paris* (um agradecimento especial a Sarah Canet da Spoon PR por ter me dado o e-mail dela). Lindsey, obrigada por ter apostado em mim e me apoiado na escrita dos meus clássicos franceses.

Também sou grata a:

John Hamilton: seu entusiasmo e visão tornaram este livro algo especial.

David Loftus: por ter tido a mesma empolgação que eu para fazer este livro e, claro, por ter deixado as comidas (e a mim) com uma cara sensacional.

A equipe da Penguin: *merci à tous* por sua dedicação e impetuosidade para fazer deste livro um sucesso.

Elodie Rambaud: seus toques “fofos” tornaram este livro lindo.

Frankie Unsworth: você é a melhor assistente de culinária do mundo e a melhor parceira *gourmet* no crime, também!

Lizzy Kremer e à equipe da David Higham: obrigada por estarem sempre disponíveis.

Un grand merci a todos os meus convidados que vieram almoçar no La Petite Cuisine à Paris. E a todos que tentaram vir. Eu gostaria de ter podido receber todos vocês para o almoço.

Lana e Misha Citron: sem vocês, eu nunca teria conseguido embarcar no

Eurostar com toda a minha bagagem quando me mudei para Paris. Lana, seu incentivo e sua confiança em mim me ajudaram muito nesses anos todos.

Benjamin Rurka: obrigada por sempre acreditar que vou conseguir.

Kami, Loïs, Claire et Bertrand Soleil: *merci mille fois* por terem feito com que eu me sentisse em casa e me mostrado o modo de vida parisiense quando vim morar aqui.

Andrea Wainer: *merci* por ter me dado o meu primeiro emprego culinário em Paris e por ter aberto um mundo inteiro de novas oportunidades.

Meus amigos (ou melhor, as cobaias das minhas receitas!): obrigada por estarem dispostos a comer as minhas experiências (mesmo quando nem eram tão deliciosas assim).

Muito obrigada a Astier de Villatte (www.astierdevillatte.com) e a Le Creuset (www.lecreuset.fr) pelos lindos acessórios.

E, finalmente, minha família, que sempre me apoiou em todos os momentos. Sem seu amor e apoio, eu não chegaria aonde cheguei.



Sobre a autora

Rachel Khoo, filha de mãe austríaca e pai sino-malaio, é apaixonada pela culinária francesa. Criada na Inglaterra e formada pela renomada faculdade de arte e design Central Saint Martins, em Londres, iniciou sua carreira como relações públicas na indústria da moda. No entanto, seu amor pela *pâtisserie* francesa levou-a a se mudar para Paris e ingressar na escola de culinária Le Cordon Bleu. Após se formar, trabalhou no salão de chá da La Cocotte, conhecida livraria e loja de artigos de culinária. Agora Rachel ministra workshops e organiza bufês para grandes eventos e restaurantes exclusivos, além de apresentar programas de TV como *A pequena cozinha em Paris*, exibido no Brasil pelo GNT, e *Rachel Khoo's Kitchen Notebook*, da BBC. Rachel também assina uma coluna de receitas no *London Evening Standard*.

Livros Relacionados



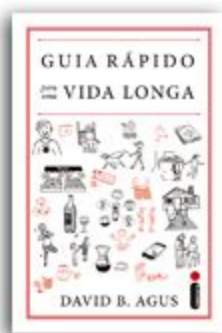
Regras da comida



Em defesa da comida



O dilema do onívoro



Guia rápido para uma vida longa